

**RUNNING BASE 大阪城**

**SPランニングクラス**  
2022/8/26(金) 19:00スタート

**5kmB-up + 3km + 1km インターバル走**  
※ヒートアップ走  
(4'30"~/km)+(4'00"~/km)+(フリー)

**料金**  
一般 ¥1,500(税込)  
法人 ¥1,000(税込)  
※施設利用料込の金額です。

**コーチ紹介**  
**大谷くみこ**  
◆自己ベスト◆  
5000m 15'31"65  
(日本高校歴代8位) ※2021年12月現在  
ハーフマラソン 1時間13分57秒

**SPEED 速くなりたい方**  
**SPECIAL 特別なトレーニングをしたい方**

元実業団選手のアドバイスが受けれる練習会  
自己ベストを更新したい方、サブ3またはそれ以上を目標  
としている方大歓迎です。

お問い合わせ  
**06-6450-6613**  
ランニングベース大阪城

申込方法  
e-moshicomネット予約

大阪府大阪市中央区大阪城3-1  
JO-TERRACE OSAKA E TERRACE 104



## 8月26日(金) 【5kmB-up+3km+1kmインターバル走】限定20名 SPランニングクラス

イベント名	8月26日(金) 【5kmB-up+3km+1kmインターバル走】限定20名 SPランニングクラス
開催日	2022/8/26
受付開始	7:00 ~
申込料	一般 1,500円 法人 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	ランニングベース大阪城
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3-1
主催者	RUNNING BASE 大阪城

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/73792>

