

大阪城公園

## ランニング初級

10/11(火) 19:30~21:00  
10/18(火) 19:30~21:00 定員30名  
10/25(火) 19:30~21:00

自然に囲まれた公園内で、気持ち良くランニングしましょう。  
 コーチと一緒に大阪城公園内をランニングするクラスです。  
 フルマラソンサブ3.5~4.5を目指したい方向け。  
 練習の距離を伸ばしていきたい方、体力をつけたい方、  
 大会に向けて練習中の方、等にオススメの練習会です！  
 走行距離は約8~10kmです。(メニューによって変動あり)  
 ランニングに必要なストレッチやトレーニングも行います。

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

**コーチ** きゃっするひとみ  
 お城とランニングをこよなく愛し、日本城郭検定3級も保有する。3人の子育てに奮闘しながら月間200km以上を走る。3年前から本格的に始めたinstagramが今では8万人のフォロワーを越え、ランニング界No.1のインフルエンサーとなった。ただ働きだけでなく、女性らしく美しい身体作りを目指すランナー。フルマラソン自己ベスト3時間35分49秒

申込方法  
 ランニングベース大阪城フロント  
 e-moshicomネット予約  
 電話予約 TEL:96-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城  
 大阪市中央区南船場1-10-1 TERRACE 104/5R(5階)090-7111-9271

10月25日(火)

## 限定30名【初級】ランニングベース大阪城ランニング教室

コーチと一緒に大阪城公園内ランニングするクラスです！

フルマラソンサブ3.5~4.5を目指したい方向け。練習の距離を伸ばしていきたい方、体力をつけたい方、大会に向けて練習中の方等にオススメの練習会です。約8km~10kmです。(メニューによって変動あり)ランニングに必要なストレッチやトレーニングも行います。

イベント名	10月25日(火) 限定30名【初級】ランニングベース大阪城ランニング教室
開催日	2022/10/25
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター)+練習会 1,500円 施設利用(法人会員)+練習会 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！ <a href="https://moshicom.com/76214">https://moshicom.com/76214</a>

