

**SPランニングクラス  
(中級コース)**

**RUNNING  
BASE  
大阪城**

2023/2/3(金) 19:30スタート  
3km × 2~3本  
(5'00"~4'30"/Km)

※本数・ペース変更可能  
※参加は各自で準備ください

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 速くになりたい方  
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られる練習会  
自己ベストを更新したい方、**サブ4~サブ3.5**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



## 2月3日(金)【3km × 2 ~ 3本】限定20名 SPランニングクラス(中級コース)

イベント名	2月3日(金)【3km × 2 ~ 3本】限定20名 SPランニングクラス(中級コース)
開催日	2023/2/3
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/81405>

