

大阪城公園

きゃっする らんにんぐ くらぶ

**C R C 初級**

3/14(火) 19:30~21:00  
 3/24(金) 19:30~21:00 定員45名  
 3/28(火) 19:30~21:00

第3週目(24日)は  
金曜日!

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 ¥2,000(税込)  
 法人 ¥1,500(税込)  
 \*利用料込の金額です

※感染症対策にご協力お願いします

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  
 電話番号 TEL:96-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城  
 大阪市中央区南船場1-10-1 TERRACE OSAKA内  
 5 TERRACE 104C (JR南船場駅より徒歩2分)

3月24日(金)

## 限定45名【初級】CRC(きゃっするらんにんぐくらぶ)

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 | 3月24日(金) 限定45名【初級】CRC(きゃっするらんにんぐくらぶ)  |
| 開催日   | 2023/3/24   |
| 受付開始  | 7:00 ~  |
| 申込料   | 施設利用(ビジター)+練習会 2,000円<br>施設利用(法人会員)+練習会 1,500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！<br><a href="https://moshicom.com/82729">https://moshicom.com/82729</a> |

