

**SPランニングクラス  
(上級コース)**

**2023/4/28(金) 19:30スタート**

**1km×5~8本**  
(4.20"~4.00"/km)

※距離・ペース変更可能  
※給水は各自で準備ください

コース：森ノ宮御噴水スタート3kmコース

**料金**  
一般 ¥1,500(税込)  
法人 ¥1,000(税込)  
※利用料が含まれた金額です。

**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)  
※2023年1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

大阪府中央区大阪城3-1  
JO-TERRACE OSAKA E TERRACE 104

**申込方法**  
e-moshicomネット予約



## 4月28日(金)【1km×5~8本】限定20名 SPランニングクラス(上級コース)

イベント名	4月28日(金)【1km×5~8本】限定20名 SPランニングクラス(上級コース)
開催日	2023/4/28
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/83459>

