

大阪城公園

きゃっする らんにんぐ くらぶ

C R C 初級

6/13(火) 19:30~21:00
 6/22(木) 19:30~21:00 定員45名
 6/27(火) 19:30~21:00

第3週目は
~~20(火)~~ → “22(木)”
 木曜日に変更!

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

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9万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。ただ走だけでなく、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
 @moshicom ネット予約
 電話番号 TEL:96-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城
 大阪市中央区大東3-1 JO-TERRACE OSAKA内
 5 TERRACE 104C/大阪城公園内 5階32号

【振替】6月22日(木) 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	【振替】6月22日(木) 限定45名【初級】CRC(きゃっするらんにんぐくらぶ)
開催日	2023/6/22
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター)+練習会 2,000円 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！ https://moshicom.com/87493

