

大阪城公園

きゃっする らんにんぐ くらぶ

## CRC初級

7/11(火) 19:30~21:00  
7/18(火) 19:30~21:00 定員45名  
7/25(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 ¥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19万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  
大阪市中央区大坂3-1 JO TERRACE OSAKA 5F TERRACE 104C/104D/104E/104F/104G/104H

7月18日(火)

## 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	7月18日(火) 限定45名【初級】CRC(きゃっするらんにんぐくらぶ)
開催日	2023/7/18
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！ <a href="https://moshicom.com/88776">https://moshicom.com/88776</a>

