

大阪城公園

サマズアップ スクール
足もとからランを変えよう
～パーソナルラン～

2月12日(月)祝・23(金)祝
9:30～10:40
15:00～16:10
16:30～17:40

2月24日(土)
15:00～16:10
16:30～17:40

足形チェックやテーピング、ケア等の
フットコンディショニング(20分程度)を
したあとにパーソナルで個人問題解決
型ランニングを楽しみます。

担当コーチ：山上寛之
(がっちゃんコーチ)

定員：各1名

初・中級 75分 3km前後
6,000円 (ビジター・法人共通)
※利用料込みの金額です。
※当日キャンセルのお申し出、または無断キャンセルさ
れた場合は、規定のキャンセル料 (100%) を請求させ
ていただきます。

サムズアップランニング代表。ランニングだけでなく
トライアスロン、アクアスロン、トレイル、スバルタン
レース等いくつものチャレンジスポーツを経験。運動す
ることへの人生が前向きにできるようなサポートする成績連
続指導員です。

健康運動指導士も日本陸上競技連盟コーチ(ジュニア)&
日本ランニングワシリアーター協会コーチもノルディ
ックウォーキング連盟指導員

申込方法
ランニングベース大阪城フロント **RUNNING BASE 大阪城**
e-moshicom ネット予約
電話予約 TEL:06-6450-6613

大阪府中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA内
E TERRACE 104(大阪城公園前より徒歩4分)

2月23日(金祝)9：30～10:40

足もとからランを変えよう～パーソナルラン

ランニングの姿勢は足もとから・・・を意識してコーチとマンツーマンです。今の足もとをチェックしケア等をしっかり行います。そこから個人課題のテーマに生かしていきます。

イベント名	2月23日(金祝)9：30～10:40 足もとからランを変えよう～パーソナルラン
開催日	2024/2/23
受付開始	0:00～
申込料	施設利用(ビジター、法人)+練習会 6,000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/99507

