

N-RUN

【中級クラス】2月7日,14日,21日,28日(水)
 対象/フルマラソン目標サブ3.5~サブ4時間 19:30~21:00

- ペース走 6km~15kmなど [設定 4'35/km~5'00/km]
- インターバル走 1kmx5~10 or 400mx10~15など [設定 4'15/km~4'45/km]

【初級クラス】2月10日,17日,24日(土)
 9:00~10:30
 対象/フルマラソン目標4時間~完走

- ペース走 6km~15kmなど [設定 5'00/km~6'30/km]

担当コーチ：中江 誠(なかせ まこと)
 趣味：ジョギング、ボウリング、食べ歩き
 フルマラソン：自己ベスト2時間34分41秒(東京マラソン2019)
 国際大会出場歴：福岡国際マラソン2019

申込方法
 ランニングベース大阪城フロント
 〒590-0001 大阪府大阪市東淀川区東中津 1-1-1
 TEL:06-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城
 大阪府大阪市東淀川区東中津1-1-1
 TERRACE 10th FLOOR 06-6459-6613

2月14日(水) 大阪城 N-RUN (中級)

対象：フルマラソン目標サブ3.5~サブ4時間 内容：ペース走 6~15など 設定 4' 35/ ~ 5' 00/
 インターバル走 1 x 5 ~ 10 or 400 x 10 ~ 15など 設定 4' 15/ ~ 4' 45/

イベント名	2月14日(水) 大阪城 N-RUN (中級)
開催日	2024/2/14
受付開始	0:00 ~
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/99647

