

★ランニング初級★

距離を伸ばしていきたい方に

お申し込みは
お早めに!!

9月10日(木) 19:00~20:30

9月24日(木) 19:00~20:30

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！
皆さまのランニングフォームをコーチがチェックし、アドバイスさせていただきます。
少しずつ練習の距離を伸ばしていきたい方、身体を動かしたい方、
大会に向けて練習中の方、ランナー友達を作りたい方などに
おススメの練習会です★
走行距離は約8~10kmです。(変動有)

定員

限定 10名

料金

法人 1,000円(税込)

一般 1,500円(税込) ※利用料込の金額です

申込方法

ランニングベース大阪城フロントor電話予約
➡ランニングベース大阪城にてお支払い
TEL ☎:06-6450-6613

コーチ紹介

山本芳弘(スポーツクラブNAS(株))

奈良県添上高校ートヨタ紡織ーNTN
フルマラソン自己ベスト2時間13分22秒
ハーフマラソン自己ベスト1時間2分3秒
世界ハーフマラソン日本代表
奈良マラソン2019 優勝

ランニング超入門

♡ビギナーさん大集合♡

お申し込みは
お早めに!!

9月1日(火) 19:00~20:30

9月15日(火) 19:00~20:30

コーチと一緒に大阪城公園内をジョギングするクラスです！
皆さまのランニングフォームをコーチがチェックし、アドバイスさせていただきます。
ランニングをはじめてみたかったけれどなかなかはじめられなかった方、
お仕事終わりに軽く身体を動かしたい方、ランナー友達を作りたい方などに
おススメの練習会です★

走行距離は約3km~5kmです。(変動有)

定員

限定 10名

料金

法人 1,000円(税込)

一般 1,500円(税込) ※利用料込の金額です

申込方法

ランニングベース大阪城フロントor電話予約
➡ランニングベース大阪城にてお支払い
TEL ☎:06-6450-6613

コーチ紹介

山本芳弘(スポーツクラブNAS(株))

奈良県添上高校ートヨタ紡織ーNTN
フルマソン自己ベスト2時間13分22秒
ハーフマソン自己ベスト1時間2分3秒
世界ハーフマソン日本代表
奈良マソン2019 優勝