

大阪城公園

# ランニング初級

11/10(火) 19:30~20:30

11/24(火) 19:30~20:30 各定員20名

## 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5~サブ4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 ¥1,500(税込)  
法人 ¥1,000(税込)

\*利用料込の金額です



### コーチ きゃっするひとみー



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7万人のフォロワーを超え、ランニング界No.1のインフルエンサーとなった。ただ速いだけでなく、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  
e-moshicomネット予約  
電話予約 TEL:06-6450-6613



## RUNNING BASE 大阪城

大阪市中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA内  
E TERRACE 104(大阪城公園駅より徒歩2分)

## ランニング超入門

11/17(火) 19:30~20:30

定員20名

自然に囲まれた公園内で、  
ランニング始めてみませんか？

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。  
フルマラソン完走を目標にしている方、運動不足だと感じている方、体力をつけたい方、  
お仕事終わりに軽く身体を動かしたい方、等にオススメの練習会です！  
走行距離は約3~5km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 ￥1,500(税込)

法人 ￥1,000(税込)

\*利用料込の金額です



## コーチ きゃっするひとみー



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7万人のフォロワーを超え、ランニング界No.1のインフルエンサーとなった。ただ速いだけでなく、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  
e-moshicomネット予約  
電話予約 TEL:06-6450-6613

## RUNNING BASE 大阪城

大阪市中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA内  
E TERRACE 104(大阪城公園駅より徒歩2分)