

大阪城公園

# ランニング初級

5/11(火) 19:30～21:00

5/25(火) 19:30～21:00 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

※感染症対策にご協力をお願いします

### 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

5/4(火祝) 9:00～10:30  
 5/18(火) 19:30～21:00 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

※感染症対策にご協力をお願いします



### 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)