

大阪城公園

ランニング初級

10/5(火) 19:30～21:00

10/19(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

10/12(火) 19:30～21:00

10/26(火) 19:30～21:00

各定員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)