大阪城公園

ランニング初級

5/10(火)　19:30～21:00
5/24(火)　19:30～21:00
定員30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3.5～4.5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

※感染症対策にご協力お願いします

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8万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)

大阪城公園

ランニング超入門

5/17 (火)　19:30～21:00
5/31(火)　19:30～21:00　定員25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

※感染症対策にご協力お願いします

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8万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)