

大阪城公園

きゃっするらんニングくらぶ
C R C 超入門

1/10(火) 19:30~21:00
定員25名→45名

2023年
変新
わりしく
りますま
す生まれ
!!

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→¥2,000(税込)

法人 ¥1,000→¥1,500(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9万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)

大阪城公園

きゃっする らんにんぐ くらぶ

C R C 初級

1/17(火)	19:30~21:00	定員 30名
1/24(火)	19:30~21:00	↓
1/31(火)	19:30~21:00	45名

2023年
変新
わりしく
りますま
すまれ
!!

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



コーチ きゃっするひとみー

一般 ¥1,500→¥2,000(税込)
法人 ¥1,000→¥1,500(税込)

*利用料込の金額です



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9万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)

