

ランニングクリニック

2017.12.10(Sun)

[コーチ] 岩田 豪氏 / いわた ごう

勘違いされがちな練習方法やトップ選手の理論などを
専門用語をできるだけ使用せずにわかりやすく、
身体に無理をさせない練習方法で走力アップを目指します。

出身校

1999年 西脇工業高校 卒業

2003年 東洋大学 卒業

主な成績

- ◆ 2002年 関東学生陸上競技対校選手権大会
1部ハーフマラソン 8位
- ◆ 2002年 全日本大学駅伝 総合5位
6区区間4位
- ◆ 2003年 箱根駅伝 総合6位
10区区間2位(10区ごほう抜き最多記録)

「走る」を改革する



自己流脱却!めざせ自己ベスト更新!神戸の海風を切って愉しく快走しよう!

「神戸みなと温泉 蓮」では、箱根駅伝の10区(最終区間)で区間ごほう抜き記録を保持する
岩田豪氏を講師にお招きし、ランニングクリニックを開催します。

今回は初級クラスと中級クラスを設け、効率の良いランニングフォームから
フルマラソンへの参戦を視野に入れたトレーニングまで、豊富な指導経験をもとに丁寧に指導。
皆さまのマラソン・ランニングライフをサポートします。

対象

18歳以上(高校生不可)

定員

各回30名(定員になり次第締め切ります。)

開催
スケジュール

初級クラス 9:00~10:30

中級クラス 10:30~12:00

開始時間の15分前までに、フロントで受け付けをお済ませください。

※詳しい内容は、裏面でご確認ください。※雨天決行。ただし、強雨・荒天の場合は、中止する場合があります。

参加料金

各回3,000円

(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)
初級、中級の両クラスに参加される場合 3,500円

KOBE MINATO ONSEN REN

1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan
Tel 078-381-7000 <https://ren-onsen.jp>



神戸みなと温泉 蓮

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1
Tel 078-381-7000 <https://ren-onsen.jp>

初級クラス

ランニングフォームの習得・見直しの実践

中級クラス

「神戸みなと温泉 蓮」の周辺を観光しながらランニング実技(走行10km前後)

初級クラス | ランニングの基本を覚えるクラス

9:00~10:30 開始時間の15分前までにフロントで受け付けをしてください。

[テーマ] 効率良くランニングをするためのフォーム改善

[内容] 蓮の周辺を走ったり休んだりしながら、ランニングを愉しみます。

中級クラス | 初級クラスで学んだことを実践するクラス

10:30~12:00 開始時間の15分前までにフロントで受け付けをしてください。

[テーマ] 初級クラスで身につけたフォームで少しでも長く走る

[内容] 蓮を拠点に周辺の観光名所を目的地として観光ランを愉しみます。

参加料金

各回3,000円(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)
初級、中級の両クラスに参加される場合 3,500円

参加特典

リクライニング電動マッサージ 15分無料

申込方法

お問い合わせ先へお電話でお申し込みください。

※「氏名・生年月日・住所・連絡先」をお伺いいたします。

その他
注意事項

- ◆ ランニングできる服装とシューズをご用意ください。
- ◆ 当日は保険証のコピーをお持ちください。
- ◆ 一般道を走ります。
信号で止まるなど交通規制や、歩行者、自転車優先で走行することをご了承願います。



※表示料金に別途消費税・入湯税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。



各線三宮駅と「神戸みなと温泉 蓮」間で
「専用無料シャトルバス」を運行しております。(所要時間 約5分)

三宮駅前乗降場所
(ラウンドワン三宮駅前店前)
専用無料シャトルバス
神戸みなと温泉 蓮

※ラウンドワン三宮駅前店の前がバスの乗降場所となります。



[電車、地下鉄でのアクセス]

時刻表		神戸みなと温泉 蓮発	
土・日・祝ダイヤ		土・日・祝ダイヤ	
8	40	8	50
9	00	9	20
10	00 15 30 45	10	05 20 35 50
11	00 15 30 45	11	05 20 35 50
12	00 15 30 45	12	05 20 35 50
13	00 15 30 45	13	05 20 35 50
14	00 15 30 45	14	05 20 35 50
15	00 15 30 45	15	05 20 35 50
16	00 15 30 45	16	05 20 35 50
17	00 15 30 45	17	05 20 35 50
18	00 15 30 45	18	05 20 35 50
19	00 15 30 45	19	05 20 35 50
20	00 15 45	20	05 20 35
21	15 45	21	05 35
22	15 45	22	05 35
23	15 45	23	05 35
24		24	05

各線「三宮駅」からタクシーで約5分、徒歩約20分
JR線「元町駅」からタクシーで約5分、徒歩約15分
JR線「新神戸駅」からタクシーで約15分



お問い合わせ
お申し込み

神戸みなと温泉 蓮 Tel 078-381-7000 (担当:米津・松野)

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 [営業時間] 9:00~24:00

神戸みなと温泉 蓮

