

REN ランニングクリニック

[1部] 9:30~10:30 [2部] 11:00~13:00

2018.1.20(Sat) 1部:初級 / 2部:中級

2018.2.17(Sat) 1部:初級 / 2部:上級

2018.3.10(Sat) 1部:初級 / 2部:中級

2018.1.28(Sun) 1部:初級 / 2部:上級

2018.2.25(Sun) 1部:初級 / 2部:中級

2018.3.18(Sun) 1部:初級 / 2部:上級



[コーチ]
岩田 豪氏
いわた ごう

兵庫県内を中心に、各地でランニング教室やマラソン大会、誰もが楽しめる「大人の体力測定イベント」を開催するなど幅広く開催中。全国のスポーツショップで、ランニングコーチとして多くのランナーを指導している。

[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 東京箱根間往復大学駅伝

総合6位 10区区間2位

(10区ごぼう抜き記録を保持)

より速く、より遠くへ！



これからマラソンを始める方や、大会で「完走」を目指す方、自己記録更新を目指す方など、

初級者から上級者まで幅広いランナーを対象にしたランニングクリニックを開催します。

全日本大学駅伝や箱根駅伝に出場した経験を持ち、指導経験も豊富な岩田豪さんが、効果的な練習方法やトップ選手の理論などを分かりやすく伝授します。さあ、それぞれの目標達成に向けて、一緒に愉しく学び、走りましょう！

対 象

18歳以上(高校生不可)

開催 スケジュール

1部(初級) 9:30~10:30

2部(中級・上級) 11:00~13:00

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。

定 員

各クラス 30名(定員になり次第締め切ります。)

参加料金

各クラス 3,000円

(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)

同日に1部・2部ともに参加される場合は
両クラスで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>

内 容

初級クラス | ランニングの基本を覚えるクラス

1部 / 9:30~10:30 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] 蓮の周辺で、しっかり休憩を挟み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

2部 / 11:00~13:00 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。

上級クラス | 大会出場を視野に入れたワンランク上のクラス

2部 / 11:00~13:00 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] フルマラソンやハーフマラソンの大会出場に向けた練習会

[内 容] 蓮を拠点に神戸空港で折り返し、みなとの森公園で、大会を意識した強度の高い練習を実施します。

参加料金

各クラス 3,000円(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)

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す。

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

土・日・祝ダイヤ				神戸みなと温泉 蓮発 ↓ 三宮駅前			
三宮駅前発 ↓ 神戸みなと温泉 蓮				土・日・祝ダイヤ			
8			40	8			50
9	00		40	9	05	20	35
10	00	15	30	10	05	20	35
11	00	15	30	11	05	20	35
12	00	15	30	12	05	20	35
13	00	15	30	13	05	20	35
14	00	15	30	14	05	20	35
15	00	15	30	15	05	20	35
16	00	15	30	16	05	20	35
17	00	15	30	17	05	20	35
18	00	15	30	18	05	20	35
19	00	15	30	19	05	20	35
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



神戸みなと温泉
厚生労働省認定 健康増進施設

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

検索

