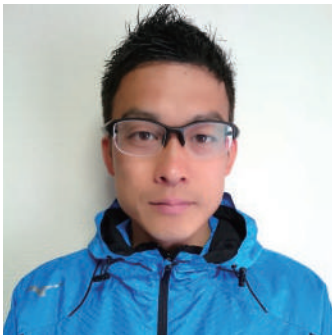


2017年5月21日(日)・6月18日(日)・7月9日(日)・8月6日(日) 開催時間 / 11:00~14:00



ミズノランニングコーチの内野氏、中嶋氏によるマラソンマスタークリニックを開催します。
シューズ・タイツの選び方や履き方をはじめ、効率のよいランニングフォームなど、
豊富な指導経験を持つ一流講師が丁寧に指導します。
ミズノオリジナル理論に基づいたランニングに関する実技も体験できる貴重な機会です。

講師紹介



内野 雅貴氏

Masataka Uchino

- ◆ 神奈川大学出身陸上部主将
- ◆ 箱根駅伝 3回出場
- ◆ フルマラソン2時間16分09秒 ※別府大分マラソン

箱根駅伝5・7・10区で出場し、様々なフルマラソン大会での優勝実績がある。
市民ランナーからトップアスリートまで、豊富な指導経験を持っている。



中嶋 南紀氏

Nanki Nakashima

- ◆ ミズノ本店ランニングステーション店長
- ◆ ミズノフットウェアアドバイザー ゴールドライセンス
- ◆ ミズノランニングF.O.R.M.診断 ゴールドアドバイザー
- ◆ フルマラソン2時間52分27秒 ※篠山ABCマラソン
- ◆ ランニング学会認定指導員

年間約300回の指導実績があり、トレーニングプログラムには定評がある。
市民ランナー、国際ランナー、著名人まで指導を行い、数多くのランナーの記録を向上させている。

日程・内容

日程	時間	内 容
5月21日 (日曜日)		講義 シューズとタイツの選び方、履き方 実技 ミズノオリジナル理論に基づいたランニングフォームの改善
6月18日 (日曜日)	11:00	講義 ランニングフォームの正しい知識 実技 上り坂・下り坂でのランニングフォームとは
7月9日 (日曜日)	14:00	講義 マラソントレーニングプログラムの組み方 実技 後半でも粘りのあるペースの作り方
8月6日 (日曜日)		講義 ランニングの様々なトレーニング方法 実技 12分間走にて、最大酸素摂取量を基に個別指導

参加料金

1クリニック / 5,000円 (天然温泉利用料+ワンドリンクを含む)

特典 ペアストレッチ [通常]1,500円 **特別料金** → 1,000円

全4クリニックセット / 20,000円 (天然温泉利用料+ワンドリンクを含む)

特典 全回に薬膳そうめん 又は ペアストレッチ15分+フレッシュフルーツと野菜のジュース1杯

その他注意事項

- ◆ランニングできる服装とシューズでお越しください。
- ◆雨天決行となります。但し、暴風雨の場合はやむを得ず中止する場合がございます。
- ◆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。
- ◆ご利用は18歳以上の方に限らせていただきます。(ただし、高校生を除く)
- ◆当日は保険証のコピーをお持ちください。

※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		土・日・祝ダイヤ		土・日・祝ダイヤ	
三宮駅前発	↓	神戸みなと温泉 蓮	↑	三宮駅前	↓
8		40		8	50
9	00	40		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:塩田・松野・田辺)

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

<https://ren-onsen.jp>

神戸みなと温泉 蓮

検索

