

秋冬のマラソンシーズンに「完走」を目指そう!



神戸みなと温泉
厚生労働省認定 健康増進施設

マラソンマスター クリニック



日時 2017年9月10日(日)・9月24日(日)・10月22日(日)・11月5日(日) **会場** 神戸みなと温泉 蓮 (神戸市中央区新港町1-1)
[開催時間] 11:00~14:00 (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。)

いよいよ秋冬のマラソンシーズンが到来! 神戸マラソンや大阪マラソンをはじめ、マラソン大会で「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クリニックを開催します。

実技では、効率よく走るための姿勢や総力向上に向けたトレーニングなどを実施。

あわせて、完走に向けたトレーニングの組み立て方や本番までの調整方法などを学べる講義も行います。

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!

―― [講師] ミズノ ランニングクリニックコーチ / 内野 雅貴氏 ――



主な競技実績

- ◆ フルマラソン自己最高 2時間16分09秒 (2009年別府大分毎日マラソン)
- ◆ 元神奈川大学陸上部主将
箱根駅伝5区、7区、10区で3度出場
- ◆ 2014 第50回ニュージージーランドロトルアマラソン 優勝
- ◆ 2015 済州国際マラソン 優勝
- ◆ 2016 羽生ハーフマラソン 優勝 ほか



主な指導実績

ミズノが全国で展開するランニングクリニック、走り方教室、運動必勝塾では、子どもから大人まで幅広いランナーに走りのコツを伝授。ランニングの指導件数は年間で200回を超える。自らも現役市民ランナーとして様々な国際マラソン、市民マラソンに出場している。

対象 18歳以上(高校生不可)

内容 1 講義 2 実技

※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 各回25名(先着順)

参加費 1回 8,000円

※全4回のクリニックを一括で申し込む場合および2回目以降の申し込みの場合は、割引料金を設けています。詳しくは裏面でご確認ください。

申込方法 お電話でのお申し込み

- 裏面の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」をお伝えください。

天然温泉の利用がセット!



神戸みなと温泉

運動後は、
温泉でリラックス!
疲労回復効果がある
入浴方法を
スタッフが伝授します。

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>

日程・内容

日程	時間	内 容
9月10日(日曜日)		講義 マラソン完走に向けたスケジュール概要 実技 効率よく走るための姿勢レクチャー/1時間ウォーク&ラン
9月24日(日曜日)	11:00 (※)	講義 マラソン完走に必要な鍛錬期について 実技 効率よく走るためのフォームレクチャー/フォームを意識して12kmゆっくりラン
10月22日(日曜日)	14:00	講義 本番で練習成果を発揮するための調整方法 実技 総力向上のために必要なレペティショントレーニング
11月5日(日曜日)		講義 大会当日に向けて準備しておきたいこと 実技 12分間走(推定VO2max測定)

※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。

参加料金

- 1 クリニックごとに申し込む場合 1クリニック／8,000円
(天然温泉利用料・飲料1杯・フレッシュフルーツと野菜のジュースを含む)
- 特典**
- ペアストレッチ [通常] 1,500円 **特別料金** → 1,000円
 - リクライニング電動マッサージ 15分無料

- 2 全クリニックを一括で申し込む場合 全4クリニック／24,000円
(天然温泉利用料・飲料1杯・フレッシュフルーツと野菜のジュースを含む)
- 特典**
- ラン&バイクステーション(ショートプラン) 無料券1枚(クリニック初回に配布します。)
 - リクライニング電動マッサージ 15分無料(4回分)

◆お支払いは、初回クリニック時に全4回分を一括でお支払いいただきます。2回目以降のクリニックを欠席された場合、返金はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

- 3 リピート割引 1クリニック／7,000円 ※これまでに「神戸みなと温泉 蓮」で開催したクリニックに参加された方の場合
(天然温泉利用料・飲料1杯・フレッシュフルーツと野菜のジュースを含む)

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。◆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		土・日・祝ダイヤ	
三宮駅前発 ↓ 神戸みなと温泉 蓮	蓮 ↑ 三宮駅前	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
神戸みなと温泉 蓮 ↓ 三宮駅前	蓮 ↑ 三宮駅前	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

検索

