

マラソン大会出場者必見！ REN マラソン対策講座

初級 9:30～12:00 中級 16:00～18:00

2018.7. 7(Sat) 2018. 8.11(Sat)
2018.9. 1(Sat) 2018.10. 6(Sat)

上級 9:30～11:30

2018.7.22(Sun) 2018. 8.26(Sun)
2018.9.16(Sun) 2018.10.21(Sun)

より速く、より遠くへ！



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)



初級 [マラソン大会初参加の方におススメ] 完走、または6時間以内の完走タイムを目的としたクラス

中級 [マラソン大会に参加し、少しタイムをアップしたい方におススメ] 5時間～4時間の完走タイムを目的にした方のクラス

上級 [今以上タイムを短縮し、好タイムを目指したい方におススメ] 4時間～3時間の完走タイムを目的にした方のクラス

対象 中学生以上

スケジュール
初級 9:30～12:00
中級 16:00～18:00
上級 9:30～11:30

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

初級 中級 各クラス30名
上級 15名 ※定員になり次第締め切ります。

参加料金

各クラス 1回利用 / 3,500円
(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)
「マラソン大会出場者限定 4回利用セット」の詳細は裏面をご確認ください。

特典

マッサージチェア 1回無料

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>

マラソン大会初参加の方におススメ

初級

完走、または6時間以内の完走タイムを目的としたクラス

マラソン大会に参加し
少しタイムをアップしたい方におススメ

中級

5時間～4時間の完走タイムを目的にした方のクラス

今以上タイムを短縮し
好タイムを目指したい方におススメ

上級

4時間～3時間の完走タイムを目的にした方のクラス

7月

7日(土) 9:30~12:00
ランニングフォームの習得

7日(土) 16:00~18:00
インターバルトレーニング

22日(日) 9:30~11:30
インターバルトレーニング

8月

11日(土) 9:30~12:00
ランニングフォームの確認

11日(土) 16:00~18:00
高インターバルトレーニング

26日(日) 9:30~11:30
高インターバルトレーニング

9月

1日(土) 9:30~12:00
10km走

1日(土) 16:00~18:00
高インターバル + 5km走

16日(日) 9:30~11:30
高インターバル + 10km走

10月

6日(土) 9:30~12:00
15km走

6日(土) 16:00~18:00
15km完走(目標タイムあり)

21日(日) 9:30~11:30
15km完走(目標タイムあり)

マラソン大会当日

※上記は参考例です。

マラソン大会出場者限定 | 4回利用セット

※途中からのレッスン変更はできません。

料金 / 14,000円(レッスン + 次回レッスンまでの課題有!) ◆予約時に出場するマラソン大会をお伝えください。

特典

- ① 当日のランステ利用 1,350円(帰館後の館内利用時間制限なし)
- ② マラソン大会当日の駐車場利用1日無料
- ③ 「神戸みなと温泉 蓮」オリジナル手ぬぐい + うちわ

※表示料金の別途消費税・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	
三宮駅前発	神戸みなと温泉 蓮発
土・日・祝ダイヤ	土・日・祝ダイヤ
8	05
9	05
10	05
11	05
12	05
13	05
14	05
15	05
16	05
17	05
18	05
19	05
20	05
21	05
22	05
23	05
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)

〒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

