

REN ランニングクリニック

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。
ご自身の体力レベルに合わせてご参加ください。

「走る」を改革

ランニングフォームを見直すクラス

2018年	11月10日(土)	2019年	1月12日(土)
	12月24日(月)		2月9日(土)
			3月9日(土)

長く走り、体力を作るクラス

2018年	11月3日(土)	2019年	1月19日(土)
	12月8日(土)		2月17日(日)
			3月31日(日)

短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるクラス

2018年	11月25日(日)	2019年	1月27日(日)
	12月16日(日)		2月2日(土)
			3月23日(土)

開催時間 9:30~12:00

※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。

対象 中学生以上

定員 各クラス 20名(定員になり次第締め切ります。)

参加料金 各クラス 3,500円
(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)

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。

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。
- ◆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。
- ◆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を申し受けます。サービス料はいただいておりません。

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>



コーチ | 岩田 豪氏 / いわた こう

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、誰もが愉しめる「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)

ランニングフォームを見直すクラス

長く走り 体力を作るクラス

短い距離を走り込み 自分の限界値を上げるクラス

効率良くランニングをするためのフォーム改善を行います。ランニングエコノミーを意識し、実践的に練習を行うクラスです。

より長く走ることを念頭にランニングを行い、乳酸性作業閾値を意識して体力作りを行うクラスです。

最大酸素摂取量を上げていき、苦しい時こそ走れるように強度の高い練習を行います。

[ランニングエコノミーとは]

ランニング中にいかに無駄なエネルギーを使わず効率的に走ることができるか、というもので、車で例えるならば「燃費」にあたります。より少ない酸素の消費量でより速く走ればマラソンなどの長距離走の記録はよくなります。

にゆうさんせいさぎょういきち

[乳酸性作業閾値(LT)とは]

血液中の乳酸の濃度が急に上がり始めるポイントを指します。乳酸性作業閾値(LT)が高いほど速いペースを長時間維持して走ることが可能になります。

[最大酸素摂取量とは]

ランニング中に身体内に酸素を取り込んで消費できる最大値を指します。基本的には、最大酸素摂取量が大きいくほど、走りながら多くの酸素を身体内に取り込めるためより速く走れるようになります。

予定コース 蓮周辺

予定コース 蓮～神戸空港など

予定コース みなとの森公園



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		三宮駅前	
時間	土・日・祝ダイヤ	時間	土・日・祝ダイヤ	時間	土・日・祝ダイヤ	時間	土・日・祝ダイヤ
8	40	8	50	8	50	8	50
9	00	9	20	9	20	9	20
10	15	10	05	10	05	10	05
11	30	11	20	11	20	11	20
12	45	12	35	12	35	12	35
13	00	13	50	13	50	13	50
14	15	14	05	14	05	14	05
15	30	15	20	15	20	15	20
16	45	16	35	16	35	16	35
17	00	17	50	17	50	17	50
18	15	18	05	18	05	18	05
19	30	19	20	19	20	19	20
20	45	20	35	20	35	20	35
21	00	21	50	21	50	21	50
22	15	22	05	22	05	22	05
23	30	23	20	23	20	23	20
24	45	24	35	24	35	24	35

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

