

# 1000万ドルの夜景をバックに REN ナイトランクリニックス

ご好評をいただいております「RENランクリニックス」を夏場の熱中症対策の為、今回は夜に開催します。夕夜の涼しい風につつまれ、ランスポットとしても注目を集める神戸の美しい夜景を観ながらのランニングで心も身体もリフレッシュ。愉しく健康的に汗をかいて、アクティブなアフターファイブをお過ごしいただけます。日焼けが気になる方や、お昼には時間が取れないという方にもおすすめです。



## ランニングフォームを見直すクラス

2019年7月10日(水)・20日(土)  
8月7日(水)・25日(日)  
9月4日(水)・8日(日)

特典 InBody測定

## のんびり長く走るクラス

2019年7月28日(日)  
8月10日(土) / 9月21日(土)

特典 リクライニング電動マッサージ  
15分無料

すべてのクラスの参加料金は  
天然温泉利用料・飲料1杯を含みます。

[開催時間] 18:00~20:00 ※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 [参加料金] 3,500円  
[定員] 各クラス 20名(定員になり次第締め切ります。)  
[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。  
※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。
- ◆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。
- ◆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ください。

## ヘルスツーリズム認証



神戸みなと温泉 蓮は、京阪神で初めて「ヘルスツーリズム認証」を受けました。2018年12月に認証を受けた「乳がんにハビリヨガ」、海の恵みを感じる「ウエルネスウォーキング」に続き、2019年3月、本プログラムも「ヘルスツーリズム認証」を取得しました。ヘルスツーリズム認証は、経済産業省の健康寿命延伸産業創出事業として2015年度に認証基準の策定が行われ、2016年度に全国10か所でヘルスツーリズムの品質評価・実証を実施。2018年4月に本格スタートしました。第三者が“旅と健康”という観点から旅行プログラムの品質を評価することで消費者が安心して効率的・合理的に事業者を選ぶことができるシステムです。

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>



## ランニングフォームを見直すクラス

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。

[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。

予定コース 当館周辺

## のんびり長く走るクラス

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。

にゅうさんせいざきょういきち

[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。

予定コース 当館～神戸空港など



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。

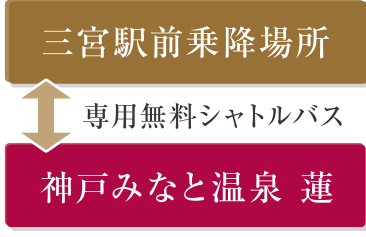
- [出身校] 1999年 西脇工業高校 卒業 / 2003年 東洋大学 卒業
- [主な成績] 2002年 関東学生陸上競技対校選手権大会 1部ハーフマラソン 8位
- 2002年 全日本大学駅伝 総合5位 6区区間4位
- 2003年 東京箱根間往復大学駅伝 総合6位 10区区間2位 (10区ごぼう抜き記録を保持)



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〉

シャトルバスについてはホームページをご覧ください。



電車、地下鉄でのアクセス

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

