

「走る」を改革!

# 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  
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。



## 1 これからランニングを始める方へ ～特別体力測定～

2019年4月27日(土) 参加料金 / 4,000円

特典

持久力テスト(シャトルラン)  
InBody測定、ランニング講座

## 2 ランニングフォームを 見直すクラス

効率よくランニングするためのフォーム改善を行います。無駄な体力を使わずに走ることを意識し、実践的に練習を行うクラスです。

2019年4月13日(土)  
5月 6日(月・祝)  
6月16日(日)

特典 InBody測定

参加料金 / 3,500円

## 3 短い距離を走り込み 自分の限界値を上げるクラス

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。

2019年5月11日(土)  
6月 1日(土)

特典 リクライニング  
電動マッサージ 15分無料

参加料金 / 3,500円

## 4 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、  
運動による身体への負荷を考えながら  
体力づくりを行うクラスです。

2019年5月19日(日)  
6月22日(土)

特典 リクライニング  
電動マッサージ 15分無料

参加料金 / 3,500円

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] 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。)

[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せん。

### 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願います。

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>





# ① これからランニングを始める方へ ～特別体力測定～

2019年4月27日(土) 10:00～13:00

## ◆当日のプログラム：

- ① InBody測定
- ② ランニングフォーム撮影/持久力テスト(シャトルラン)
- ③ ランニングフォーム動画確認
- ④ ランニング講座

## ◆会 場：神戸みなと温泉 蓮 日帰りカウンター前

## ◆定 員：20名様

◆参加料金：4000円 ※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。

## ◆ランニングフォームの動画撮影は、団体での撮影を予定しています。

## ◆屋外用のランニングシューズをご用意ください。

## ◆当日のプログラムは順番が変更になる場合がございます。



## 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。

〔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。

三宮駅前乗降場所

専用無料シャトルバス

神戸みなと温泉 蓮



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

