

REN ランニングクリニック



「走る」を改革!

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。

2020年 9月5日(土) / 13日(日) / 19日(土)
10月3日(土) / 11日(日) / 18日(日)
11月7日(土) / 15日(日) / 21日(土)
12月5日(土) / 13日(日) / 20日(日)

2021年 1月9日(土) / 17日(日) / 23日(土)
2月6日(土) / 14日(日) / 21日(日)
3月6日(土) / 14日(日) / 20日(土)
4月3日(土) / 11日(日) / 18日(日)

1 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。

[開催時間] 2020年9月・10月 / 9:00~11:00 2020年11月~2021年4月 / 10:00~12:00

2 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。

[開催時間] 2020年9月・10月 / 11:30~13:00 2020年11月~2021年4月 / 12:30~14:00

特典 体成分分析装置 InBody測定

[参加料金] 1回 3,500円 / 同日に2回のレッスンを受講する場合は4,000円(2回)です。

※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。

[対象] 中学生以上 [定員] 各日程 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。

※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。

〈その他注意事項〉

- ◆施設の新型コロナ対策については公式HPでご確認ください。
- ◆レッスン前には、所定の問診票を提出いただきます。
- ◆クリニック開催中、参加者同士のソーシャルディスタンスについては、スタッフやコーチの指示に従ってください。
- ◆レッスンはマスク着用で実施します。ただし、「短い距離を走り込み自分の限界値を上げるクラス」の走行時のみ、マスクを外して実施します。

◆開始時間までに着替えを済ませて、フロントに集合してください。

◆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>