

特典  
体成分分析装置  
InBody  
測定付き



[コーチ] <sup>いわた こう</sup>岩田 豪氏



県内を中心にランニング教室や大会を開催。  
東洋大学時代より「全日本大学駅伝」や「東京箱根間往復大学駅伝」など出場し、箱根駅伝では総合6位、10区区間2位に入賞。  
10区ごほう抜き記録の保持者でもある。

# 走りが変わる! ランニングメソッド REN ランニングクリニック

マラソン初心者や自己記録更新を目指す方など初級者から上級者まで指導。

## 基礎能力を向上させるクラス

自分自身に適したランニングフォームの習得(もしくは改善)・スピードを出すためのトレーニングです。

開催日 6月~12月まで 毎月第1土曜日 時間 10時~12時(約2時間)

## 各能力を向上させるクラス

スピードを出す能力を高める。/スピード(ペース)を維持する能力を高めるトレーニングです。

開催日 6月~12月まで 毎月第2日曜日 時間 10時~12時(約2時間)

料金 <入館料込> 1レッスン 3,500円(税込 3,925円) 定員 各クラス30名 定員になり次第締め切ります。

## 個別トレーニング 1対1のランニングパーソナル 要予約制

ランニングに関しての個人個人の悩みを改善、能力を向上させていきます。

日時 毎月 第1土曜日・第2日曜日 13時~17時 時間 60分

金額 6,500円(税込 7,225円) [健康増進メンバー] 4,000円(税込 4,400円)



※対象は中学生以上となります。 ※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。 ※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・荒天の際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。