

マラソン大会出場者必見！
REN マラソン対策講座

初級 9:30～12:00		中級 16:00～18:00		上級 9:30～11:30	
2018.7.7(Sat)	2018.8.11(Sat)	2018.7.22(Sun)	2018.8.26(Sun)	2018.9.16(Sun)	2018.10.21(Sun)
2018.9.1(Sat)	2018.10.6(Sat)				

より速く、より遠くへ！



講師 岩田 豪氏
神戸 23

兵庫県を中心に、各地でランニング教室やマラソン大会、遠足が楽しめる「大人の形造運動(マント)」を開催するなど幅広く活躍中。今秋の大会・ランニングで、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。

【経歴】
1999年 西脇工業高校 卒業
2003年 東洋大学 卒業
【主な実績】
2002年 関東学生陸上競技対校選手権大会【部ハーフマラソン】8位
2002年 全日本大学駅伝 総合6位 6区 区間4位
2003年 東京勤報同往人大学駅伝 総合6位 10区 区間2位 (10区はより速く遠くを保持)



初級 毎マラソン参加の方にオススメ！ 完走を目的としたクラス
中級 マラソン大会に参加し、少しタイムをアップしたい方にオススメ！ 6時間～5時間の完走タイムを目的にした方のクラス
上級 今以上のタイムを伸ばし、好タイムを目指したい方にオススメ！ 4時間～3時間の完走タイムを目的にした方のクラス

対象	中学生以上	定員	初級 中級 上級 各クラス30名 15名
スケジュール	初級 9:30～12:00 中級 16:00～18:00 上級 9:30～11:30	参加料	各クラス 1回/回/3,500円 (天然温泉利用料・夜料1枚を含む) マラソン大会出場料別途。詳細は募集要項をご覧ください。
		特典	マッサージチェア 1回無料

募集要項は別途配布いたします。マラソン大会の出場料は別途お支払いください。
 本講座は初級・中級・上級と分けて開催いたします。お申し込みの際は、必ずお申し込みください。

KOBE MINATO ONSEN REN 神戸みなと温泉 蓮
 〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1
 Tel 078-361-7000 https://ren-onsen.jp

RENランニングクリニック【上級クラス】

自己流脱却！めざせ自己ベスト更新！神戸の海風を切って愉しく快走しよう。

イベント名	RENランニングクリニック【上級クラス】
開催日	2018/8/26
受付開始	9:00 ~
申込料	REN ランニングクリニック 3,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	神戸みなと温泉 蓮
住所	兵庫県神戸市中央区新港町1-1
主催者	神戸みなと温泉 蓮

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/17665>

