

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
【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 関東学生陸上競技好校選手権大会
【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 東京勤報同往復大学駅伝 総合6位 10区 区間2位
(10区は予後3区間を保持)



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 ※定員に達し次第締め切ります。 |
| 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・敷料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 |

KOBE MINATO ONSEN REN 神戸みなと温泉 蓮
 1-1 Shinbo-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan 〒650-0891 神戸市中央区新港町1-1
 Tel: 078-363-7000 https://ren-onsen.jp/ Tel: 078-363-7000 https://ren-onsen.jp/

RENランニングクリニック【中級クラス】

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【中級クラス】 |
| 開催日 | 2018/10/6 |
| 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 | 30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/17671 |

