

REN ランニングクリニック

これからマラソンを始めの方や大会で完走を目指す方、自己記録を目指す方など
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。

「走る」を改革

ランニングフォームを見直すクラス

2018年	11月10日(土) 12月24日(月)	2019年	1月12日(土) 2月9日(土) 3月9日(土)
-------	------------------------	-------	--------------------------------

長く走り、体力を作るクラス

2018年	11月3日(土) 12月8日(土)	2019年	1月19日(土) 2月17日(日) 3月31日(日)
-------	----------------------	-------	----------------------------------

短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるクラス

2018年	11月25日(日) 12月16日(日)	2019年	1月27日(日) 2月2日(土) 3月23日(土)
-------	------------------------	-------	---------------------------------

開催時間 9:30～12:00
※開催時間の前後までには、フロントで受付受付をお待ちください。

対象 中学生以上

定員 各クラス 20名(定員に達した場合は抽選となります。)

参加料 各クラス 3,500円
(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)

特典 リクライニング電動マッサージ
15分無料

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。

その他の注意事項

- ※ランニングできる服装とシューズをご用意ください。
- ※当日は服装確認のうえお申し込みください。
- ※雨天決行ただし、強風・悪天の場合は、中止する場合があります。
- ※一般道となります。走行中など交通規制や、歩行者、自転車優先で走行する場合がございます。
- ※お申し込みの際は、お申し込みの住所を明記し、〒250-0001 神戸市中央区新港町1-1 神戸みなと温泉 蓮までお申し込みください。

KOBE MINATO ONSEN REN
1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan
Tel: 078-281-7009 <https://ren-minato.jp>

神戸みなと温泉 蓮
〒250-0001 神戸市中央区新港町1-1
Tel: 078-281-7009 <https://ren-minato.jp>

RENランニングクリニック【ランニングフォーム見直しクラス】

「走る」を改革！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【ランニングフォーム見直しクラス】
開催日	2018/11/10(土)
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/22054

