

# 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(定員に達した時点で締め切ります。)

**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。
- ※当日は健康状態のチェックをお願ひください。
- ※雨天決行ですが、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。信号が点滅するなどの交通規制時、歩行者、自転車優先で走行する場合がございます。

※本大会の開催情報をお知らせするメールマガジンを無料でお申し込みいただけます。

KOBE MINATO ONSEN REN  
3-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan  
Tel: 078-281-7009 <https://ren-mosha.jp>

神戸みなと温泉 蓮  
〒650-0011 神戸市中央区新港町1-1  
Tel: 078-281-7009 <https://ren-mosha.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	2019/3/9(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！ <a href="https://moshicom.com/22058">https://moshicom.com/22058</a>

