

**REN ランニングクリニック**

これからマラソンを始める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直すクラス		開催時間
2018年 11月10日(土)	2019年 1月12日(土)	9:30～12:00
2018年 12月24日(月)	2019年 2月9日(土)	※開催時間の前後までに、フロントで受付料をお預めください。
長く走り、体力を作るクラス		対象 中学生以上
2018年 11月3日(土)	2019年 1月19日(土)	定員 各クラス20名(定員にのみ先着順となります。)
2018年 12月8日(土)	2019年 2月17日(日)	参加料 各クラス3,500円
短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるクラス		(天然温泉利用料・飲料1杯を含む)
2018年 11月25日(日)	2019年 1月27日(日)	特典 リクライニング電動マッサージ
2018年 12月16日(日)	2019年 2月2日(土)	15分無料
	2019年 2月23日(土)	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。
- ※当日は服装確認のうえお預めください。
- ※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。
- ※一般道を走り込み、信号で止まるなど交通規制中、歩行者、自転車優先で走行する場合がございます。

KOBE MINATO ONSEN REN 神戸みなと温泉 蓮  
3-1 Shinba-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan 〒650-0011 神戸市中央区新港町1-1  
Tel: 078-281-7009 https://ren-mosha.jp Tel: 078-281-7009 https://ren-mosha.jp

## RENランニングクリニック【短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるクラス】

「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【短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるクラス】
開催日	2018/12/16
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/22066">https://moshicom.com/22066</a>

