

REN ランニングクリニック



「走る」を改革 /

これからマラソンを始める方や大会完走を目指す方、自己記録更新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。

2020年 9月5日(土) / 13日(日) / 19日(土)	2021年 1月9日(土) / 17日(日) / 23日(土)
10月3日(土) / 11日(日) / 18日(日)	2月6日(土) / 14日(日) / 21日(日)
11月7日(土) / 15日(日) / 21日(土)	3月6日(土) / 14日(日) / 20日(土)
12月5日(土) / 13日(日) / 20日(日)	4月3日(土) / 11日(日) / 18日(日)

- 1 **ランニングフォームを見直すクラス**
毎半長くランニングをするためのフォーム改善を行います。ランニングエコノミーを意識し、実践的に練習を行うクラスです。
【開催時期】2020年9月・10月 / 9:00~11:00 2020年11月~2021年4月 / 10:00~12:00
- 2 **短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるクラス**
最大燃費効率を上げている、正しい走り方を身につけるための走り込みを行います。
【開催時期】2020年9月・10月 / 11:30~13:00 2020年11月~2021年4月 / 12:30~14:00

特典 体成分分析装置 InBody測定
【参加料】1回 3,000円 / 前回は2回分のレッスンを受講する場合は4,000円(2回)です。 【参加料には】 天然温泉利用料・飲料1杯を含みます。
※InBodyは体成分分析装置です。正確な測定結果を得るためには、測定前日の夜、アルコール、タバコを控えてください。
【対象】中学生以上 【定員】各日程 20名(定員に達しない限り) 【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。
※開催時間の変更は、ウェブサイトでお知らせいたします。 (その他注意事項)

●施設の新規コロナ対策については公式サイトでご確認ください。 ●レッスンには、規定の消毒液を準備いたします。
●クリニック開催中、参加者同士の間隔を十分に確保し、マスクの着用を推奨いたします。
●レッスン中は必ずマスクを着用してください。 ●短い距離を走り込み、自分の限界値を上げるための走り込みを行います。
●ランニングでできる距離とペースを覚えてください。 ●施設は貸出のみ、貸出する場合があります。
●当日は換気扇のフィルターを清掃してください。 ●施設を共有します。必ず事前にお申し込みください。 (その他注意事項)

KOBE MINATO ONSSEN REN 神戸みなと温泉 蓮
 1-1 Shincho-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan 〒650-0044 神戸市中央区新港町1-1
 TEL 078-261-2700 https://www.moshicom.jp TEL 078-261-2700 https://www.moshicom.jp

RENランニングクリニック【ランニングフォームを見直し・短い距離を走り込み】

「走る」を改革！これからマラソンを始める方や大会完走を目指す方、自己記録更新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です。

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を見直し・短い距離を走り込み】
開催日	2020/11/15
受付開始	10:00 ~
申込料	1 レッスン参加 3,925円 両方レッスン参加 4,475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/47407

