

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**
 効率よくランニング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練習を行います。
【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 3,500円 / 前回は2000円を定額とする場合は4,000円(2席)です。 *自然温泉利用料・飲料1杯を含まず。
 【対象】中学生以上 【定員】各日程 20名(定員に達しない場合は、【申込み方法】お問い合わせ先へお電話でお申し込みください。
 ※開催時間の都合で、フロントで受け付けをお断りすることがあります。(その場合はご連絡)

●施設の新規コロナ対策については公式サイトで確認ください。 ●レッスンには、規定の消毒液を配布いたします。
 ●クリニック開催中、参加者同士の間隔を十分に確保し、マスクの着用をお願いいたします。
 ●レッスン中は必ずマスクを着用していただきます。短い距離を走り込み自身の限界値を上げるための練習のため、マスクを外して実施します。
 ●クリニックでできる運動とコースをご確認ください。 ●施設は貸付です。雨天・荒天の場合は、中止する場合があります。
 ●当日は参加費のクーポンをお持ちください。 ●駐車場は徒歩で徒歩で済むなど交通機関や、新行先、目的地等先で進行することをご案内します。

KOBE MINATO ONSEN REN 神戸みなと温泉 蓮 神戸みなと温泉 蓮
1-1 Shin-ku, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan 〒650-0044 神戸市中央区新港町1-1
Tel. 078-383-2900 https://www.moshicom.jp Tel. 078-383-2900 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	2021/4/11
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/51470

