

特典
体組成分析装置
InBody
測定付き

【ローラー】岩田 豪氏
元日本代表のランニングコーチ兼プロランナー
東京大学大学院修士課程修了
東京大学大学院修士課程修了
東京大学大学院修士課程修了
東京大学大学院修士課程修了

走りが変わる！ランニングメソッド
RENランニングクリニック

マラソン初心者や自己記録更新を目指す方などを幅広くサポート！

走動作を改善・習得を目指すクラス
効率良くランニングをする為のフォームの改善・ランニング エコノミーを意識し実践的に練習を行います。
開催日 2023年1月～6月まで 毎月第1土曜日 **時間** 10時～12時(約2時間)

心肺機能を高めるクラス
最大酸素摂取量を上げていきしんどい時こそ走れるように意識して行います。
開催日 2023年1月～3月まで 毎月第3日曜日 **時間** 10時～12時(約2時間)

持久力をつけるクラス
より距離を意識しランニングを行い乳酸性作業閾値を意識して行います。
開催日 2023年4月～5月まで 毎月第3日曜日 **時間** 10時～12時(約2時間)

料金 (入館料込)1レッスン3,500円(税込)3,926円 **定員** 各クラス30名(満席の場合はキャンセル待ち)

個別トレーニング 1対1のランニングパーソナル 医学指導
初心者からベテランまで、個人の課題解決や能力向上に向けてマンツーマンで取り組めます。
医師、理学療法士の指導のもとで実施します。
開催日 毎月 第1土曜日・第2日曜日 13時～17時 **時間** 60分
料金 6,500円(消費税込)7,225円 [健康増進メンバー]4,000円(消費税込)4,400円

※対象は中学生以上となります。 ※開始時間までに集合を促すまで、アポイントに準じてください。
※ランニングできる服装・シューズをご用意ください。 ※当日は保護者の付き添いを必ずお願いください。
※雨天決行、天候による変更、急な変更はご容赦ください。
※一般道を利用する場合は、必ず安全なルートを守り、歩行者・自転車優先で走行することをご了承ください。

RENランニングクリニック【心肺機能を高めるクラス】

「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【心肺機能を高めるクラス】
開催日	2023/3/12
受付開始	10:00 ~
申込料	蓮クリニック 3,926円
支払方法	会場払い
参加定員	10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/78849>

