

仲間と一緒に楽しく続ける！

ランニングコミュニティ・イベント

『ランニングスクエア 舞子』

第13回目開催：2012年3月14日(水)

お1人様 3,500円(税込) ※指導料込&ランチ付

※参加費の10%を東日本大震災の災害義援金として日本赤十字社に寄付します

主催：ヘルスプラス実行委員会 後援：神戸市教育委員会 協賛協力：ホテルセトレ

プロの講師が指導！仲間を作ってランニングを楽しもう！

神戸マラソン2012が11月25日(日)、いよいよ開催されます。その折り返し地点にもなる舞子地区は、海風を感じられるまさに神戸らしいランニングスポットです。

ホテルセトレを舞台に、走ることの楽しさを、講師や仲間と共に味わい、長く続けられる趣味のひとつにしませんか？
2011年4月より、毎月イベントを実施しています。どの回に参加してもOK！プロの講師があなたをサポートします。

講師協力

ユニバーススポーツクラブ
陸上セクション 中・長距離コーチ

おおもひ ひとし
大森 整 氏



神戸市長田区出身。大阪体育大学卒
陸上競技(長距離)専門 競技歴18年
神戸市立中央体育館勤務
ユニバーススポーツクラブ 陸上セクション
中・長距離コーチ コーチ歴7年
小学生～大人までを指導しています。

みなさんとおしゃべりをしながら楽しく走るのが
目標です！海を見ながらのランニングは気持ち
良い事間違いなしです。

イベント概要

日時：2012年3月14日(水)

9:30受付 10:00開始(終了予定13:30)

※雨天時、屋内で体幹トレーニングなどを実施

参加費：1名様 3,500円(税込)

※ ホテルセトレ「ミア アルベルゴ」イタリアンランチコース付
※ 最大20名様まで先着順 ※シャワー利用は無料
※ 参加費の10%を東日本大震災の災害義援金として寄付します



内容：当日の流れ

9:30 受付開始(@ホテルセトレ) ⇒10:00 ストレッチ
⇒10:15 フォーム確認
⇒10:30 トレーニング ※身体を動かしながらのストレッチ 兼 筋力トレーニング
⇒10:45 ランニング開始 ※ランニングしながら個別にフォームなどをチェック！
⇒11:30 クールダウン・ストレッチ・着替え・シャワー ※シャワー用タオルはご用意致します
⇒12:00 ランチ・参加者交流(@ホテル別邸レジデンス)

特記事項：ランニングウェア&シューズ、タオルはご持参ください。
水分補給用のドリンクは必ずご持参ください。
お車で越しの場合は、ホテル駐車場を無料でご利用頂けます。

SETRE
REVER HOTELS
MAIKO KOBE

ご予約・お問い合わせ

078-708-3331