

マラソンクリニック開催

来月から神戸みなと温泉 運

「神戸みなと温泉 運」(神戸市中央区)は、ミスノランニング

「神戸みなと温泉 運」(神戸市中央区)は、ミスノランニング

対象は18歳以上で、1回5000円(天然温泉利用料、ワンドリンク付き)。

2007年にスタートした。関西ではその後、大阪、神戸、京都でも始まった。



内野雅貴さん



中嶋南紀さん

兵庫暮らし経済

兵庫暮らし経済

陸上部出身で、箱根駅伝に3回出場し、フルマラソンのベスト記録2時間16分9秒を持つ。中嶋さんはミスノ本店ランニングステーション店長で、年間約300回の指導実績がある。フルマラソンのベスト記録は2時間52分27秒。

午後2時。問い合わせは「神戸みなと温泉 運」(078・381・7000)。各回の内容は次の通り。

5月21日 講義「シューズとタイトの選び方、履き方」、実技「ミズノオリジナル理論に基づいたランニングフォームの改善」▽6月18日 講義「ランニング」▽7月9日 講義「マラソントレーニングプログラム」の組み方、実技「後半でも粘りのあるペースの作り方」▽8月6日 講義「ランニングのさまざまなトレニング方法」、実技「12分間走にて、最大酸素摂取量を基に個別指導」