

メリケンパークの風を感じ、ランニングの基礎を楽しく学ぶ  
**はじめよう！楽しいランニング～初級コース～**

2012年10月6日(土)～2013年2月2日(土)までの全8回

株式会社ホテルオークラ神戸(所在地:神戸市中央区波止場町、代表取締役社長:西本克彦)では、カルチャーサロン・クラッセにて、ランニング初心者の方を対象とした特別講座「はじめよう！楽しいランニング～初級コース～」第6期受講生を募集します。

2012年10月6日(土)から2月2日(土)までの全8回。ロード48時間走元アジア女子記録保持者、24時間走元日本代表の佐田富美枝さんが、ランニングを生涯スポーツとして楽しめるように、基礎からわかりやすく指導いたします。最終的に10kmを無理なく走れるようになることを目標に据え、まずはウォーキングから始めるため、まったく走ったことがない初心者の方でも安心して参加できる内容です。主な練習場所はホテルが立地するメリケンパーク。神戸港の海、六甲山系の山並みを望み、きれいに整備されているため、ランニングに最適。講座時にはホテル内ロッカー・シャワールームもご利用いただけます。講座中は講師へ気軽に質問できるほか、講座のない週には、メールでトレーニングのアドバイスを配信するなど、きめ細かいサポートをいたします。

詳細は次のとおり。

■ ホテルオークラ神戸『はじめよう！楽しいランニング』講座概要

日 程／2012年10月6日、20日、11月10日、17日、12月1日、  
2013年1月12日、1月26日、2月2日 ※いずれも土曜日

時 間／1回目 10:00a.m.～11:30a.m.、2回目以降 9:30a.m.～11:00a.m.

場 所／1回目:宴会場(座学)  
2回目以降:メリケンパーク周辺(ランニング)

料 金／お一人様(全8回) ¥23,500 ※税込み

講 師／佐田富美枝 氏(ロード48時間走元アジア女子記録保持者、24時間走元日本代表)

定 員／20名(最少催行人数8名)



【内 容】

○1回目は座学で、シューズの選び方やランニングを始めるにあたってのアドバイスとストレッチを行います。

○2回目以降は、メリケンパーク周辺にてランニングやトレーニングを行います。

○着替え、シャワーはホテルのヘルスクラブ併設のロッカールームを無料でご利用いただけます。

※男性・女性問わず、ご参加いただけます。

※レッスンのない週には、自主トレーニングのアドバイス等のメールを配信。

【申し込み・問い合わせ先】

ホテルオークラ神戸 カルチャーサロン・クラッセ事務局 TEL. 078-333-4301

■ **報道関係者の方の問い合わせ**

ホテルオークラ神戸 企画広報課 TEL. 078-333-3503 FAX. 078-333-3579

担当:鵜丹谷(うにや) MB.090-1447-5395、山本 MB.090-1897-0081