



Hotel Okura  
KOBÉ

NEWS RELEASE

株式会社ホテルオークラ神戸  
兵庫県神戸市中央区波止場町 2-1

## 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3月24日(土)～6月23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)カルチャーサロン・クラッセでは、ランニング初心者の方を対象とした講座『はじめよう！楽しいランニング～初級コース～』第5期受講生を募集します。

本講座は、2012年3月24日(土)から6月23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んでいただけるように、服装や靴の選び方のアドバイスや、正しいウォーキング・ランニングのフォーム、トレーニングの組み立て方など、基礎からわかりやすく指導いたします。

本講座では、最終的に10kmを無理なく走れるようになることを目標とし、まったく走ったことがないといった初心者の方でも安心してご参加いただけます。

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ことから、ランニングに最適です。講座時にはホテル内ロッカー・シャワールームをご利用いただけ、快適にランニングをお愉しみいただけます。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3月24日(土)、31日(土)、4月14日(土)、21日(土)、  
5月12日(土)、26日(土)、6月9日(土)、23日(土)

時 間／1:00p.m.～2:30p.m.  
※但し、3月24日(土)は3:00p.m.～4:30p.m.

場 所／1回目:宴会場(座学、軽い運動)  
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回目は座学にて、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



<報道関係者の方のお問い合わせ>

企画広報課 TEL. 078-333-3503 FAX. 078-333-3579

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