

★ 皇居ナイトラン ★



# 走ろう会 POWERD BY SHOUHOKAI

## 毎週 金曜日 開催

基本的に上記の予定ですが諸事情により変更することがあります。

右の連絡用WEBでご確認ください。

PM7:30 スタート 気象庁前広場

(大手町タワーB1 PM7:05集合)



一緒に走ろう！

参加資格：お声かけした方、歯科医療従事者を中心としたランニング初心者向けの集まりです。

「走ろう会」POWERD BY SHOUHOKAIは大手町にある松翁会歯科診療所のスタッフを中心に活動しています。

運営は参加者が自主的に行っておりますので、ご理解とご協力をお願いするとともに安全と健康につきましては各自にて管理していただくようお願いいたします。



地下鉄大手町駅近くの  
集合場所 1 のベンチ  
大手町タワー B 1

連絡用WEBサイト

<http://on1000yh.rakusaba.jp/run/>



[松翁会歯科診療所HP](#)の関連  
リンクからもアクセスできます。

参加ご希望の方は

磯崎 または 平田 まで

[support@hirata-sr.com](mailto:support@hirata-sr.com)

# ランニング経験なしでも大丈夫！最初は歩きでもOKです！

・ランナーサポート施設(または銭湯)で準備したのち皇居近辺を30分ほどのんびり走ります。はじめての方はランニングシューズ・ウェア・タオルをご用意のうえ大手町タワーB1にお越しください。ご案内いたします。(シューズ等はランナーサポート施設でレンタルもあります。)

・ランニング後は解散としますので荷物を預けた施設でシャワーを浴び気をつけてお帰りください。施設利用料は500円前後です。

「スタート地点」

・気象庁前広場堀側(赤三角の場所 集合場所2)



現地集合する方はPM7:30までに気象庁前広場(赤三角の場所 集合場所2)にお越しください。準備運動をしたのちスタートします。

皇居の標準的なコースは1周約5kmです。慣れてくれば30分程(6分/kmペース)で走れますが、自信のない方は反対回り(時計まわり)でゆっくり走り(歩き?)15分程度で反時計回りで集合場所2に戻りましょう。

整理体操が終わったら解散です。各自荷物を預けた施設に戻りましょう。施設にはシャワーがあります。

「走ろう会」では下記の2か所の利用を予定しています。

下記以外の施設を利用頂いてもかまいません。その場合は和田倉噴水公園に直接お越しください。

① ラFINE ランニングスタイル 神田店・・・シューズなどがレンタルできます。

東京都千代田区内神田1-8-1 三井ビル1F 03-6273-7221

東京メトロ各線大手町駅より徒歩4分~7分 J R 神田駅西口より徒歩5分 皇居まで至近!

② 稲荷湯(イナリ)・・・銭湯なのでゆっくり入浴できます。

東京都千代田区内神田1-7-3 03-3294-0670

東京メトロ丸の内線大手町駅A1出口より徒歩3分