

女性アスリートから学ぶ！

美と健康のためのランニングレッスン

第1部

“女性ランナー”のためのランニングQ&A

トレーニング&食事&リカバリー&モチベーション維持など女性ランナーの疑問・お悩み解決します！

第2部

“女性ランナー”のためのキレイにカッコいいボディ&フォーム作り

Step①体操・ストレッチ Step②体幹トレーニング Step③美しく走るためのフォーム作り

Step④実践ランニング（ゆっくり） Step⑤実践ランニング（スピードアップ）

Step⑥クールダウンJOG Step⑦体操・ストレッチ

お申込みはこちら▼

ONE TOKYO 会員の方

一般の方



※本イベントは**女性限定**イベントです

講師プロフィール

那須川 瑞穂

1979年11月22日生まれ

- 岩手県奥州市出身

- 元実業団長距離選手

- 小出義雄氏の元で19年間指導を仰ぎ、トラック、マラソン、駅伝で活躍

【成績】

-2009年 東京マラソン 優勝 2時間25分38秒（自己ベスト）

-2009年 シカゴマラソン 7位

-2012年 横浜国際女子マラソン 2位

-2012年 クイーンズ駅伝 優勝

-2016年 さいたま国際マラソン 5位（現役引退）



開催日時

2020
2.17 (Mon)

【受付】18:30-18:55
19:00 - 21:30

※開始時間までに着替えを済ませていただけますようお願いいたします。
なお、更衣 / シャワー / 手荷物に関しては、各自周辺のランニング施設等をご利用ください。

申込期間

2020年1月31日(金) 10時 ~ 2月14日(金) 13時

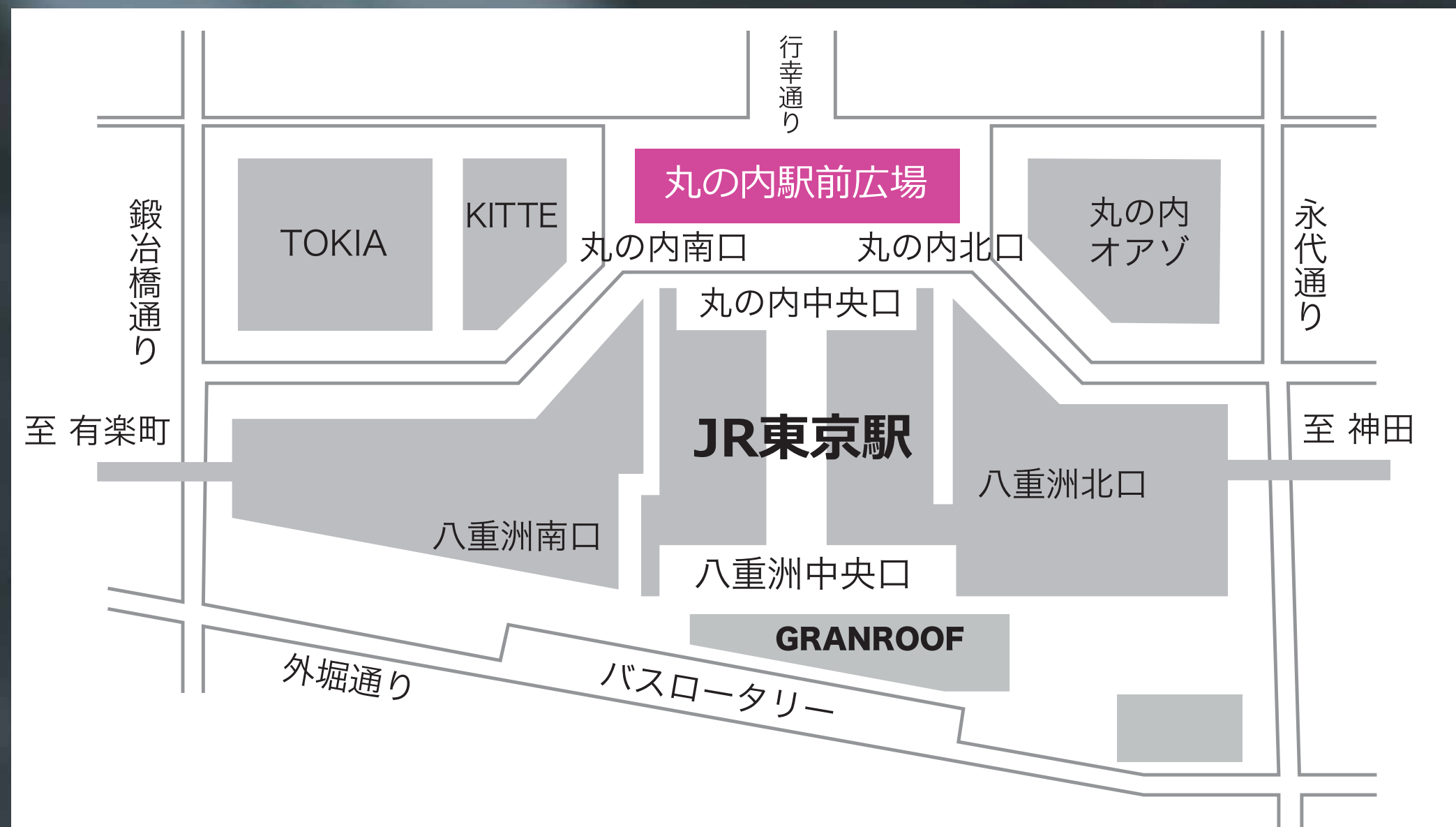
※先着入金順となりますので定員に達し次第終了させていただきます。

会場

東京駅、及び皇居周辺（予定）

集合場所

東京駅丸の内駅前広場



参加費

2,500円（税込）東京マラソンウィーク・オリジナルグッズプレゼント

※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。

※地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等、主催者の責によらない事由で本イベントが中止となった場合、主催者は本イベントの参加費の返金を一切行いません。予めご了承ください。

服装・持ち物

ランニングできる、動きやすい服装・シューズ。

※給水ドリンクが必要な方は各自でご用意ください。

※屋外でのプログラムがございますので、防寒対策のご準備をお願いいたします。

お問合せ先

東京マラソン財団ウェルネス事業お問い合わせ事務局

TEL : 03-6635-5353（平日10時～17時）

その他

雨天決行、荒天中止。中止の場合は、開催当日の17時までに東京マラソン財団ウェルネス事業お問い合わせ事務局よりご案内させていただきます。なお、中止の場合、参加費の返金はいたしません。

東京ステーションシティ

検索

主催：一般財団法人東京マラソン財団
共催：東京ステーションシティ運営協議会
企画協力：（株）鉄道会館



Photo by Christopher Campbell on Unsplash