

イルミネーション RUN

12/22
(土)

「皇居ラン」「イルミネーション巡り」「ミニ忘年会」

今年も一年お疲れ様でした！

『冬のマラソン大会に向けて猛練習中！』の方も、『寒い季節は冬眠…』の方も記録や目標を一旦忘れて季節のイベントを楽しみましょう♪

イベント名	開始・終了時間	集合場所	内容
皇居ラン	15:30~ 16:15	東京駅中央口 (丸の内)	皇居一周5kmラン(1km7分~7分半ペース) 速く走りたい人は先行ってもOK
イルミネーション巡り	16:30~ 19:30	東京駅中央口 (丸の内)	信号守ってゆっくりラン(1km8分ペース) 人混みは歩きます。約10km予定
ミニ忘年会	20:00~ 21:00	東京駅中央口 (丸の内)	お酒飲めなくてもOK。去り行く年を感じながら一杯♪温まりましょう。

※参加はどれか一つのみでも可

- ◆イルミネーション：丸の内エリア、日比谷公園、芝公園、東京タワー、虎の門ヒルズ、カレッタ汐留、銀座エリア
※諸事情により内容が変更となる場合もあります。
- ◆参加費：500円（スタッフ人件費、レクリエーション保険代）
・施設ロッカー利用、交通費、飲食代は自己負担となります。
・ミニ忘年会のみ参加の方は参加費不要。
- ◆持ち物：ランニングウェア、シューズ、SuicaやPASMO（推奨）、飲食代カメラ、携帯、飲み物など
- ◆更衣室・荷物預け：必要な方は最寄りのランニングステーションまたは駅のロッカーを各個人でご利用ください。
参考：『ラフィネランニングスタイル日比谷店』
千代田区有楽町1-5-2 東宝ツインタワービルB1F
<http://www.raffine-rs.com/access/>
・荷物預け、着替え不要の方は施設利用しなくてOKです。
・汗かくほど走り込むことはありませんので防寒対策をしてきて下さい。
- ◆開催可否 雨天中止 **定員20名**



東京駅中央口(丸の内)

↑集合場所



←ラフィネ日比谷

お申込：以下の項目を記入の上FAX頂くか、電話またはメールにてお申込下さい

氏名		性別	男・女	年齢	
連絡先TEL		参加予定 (〇つけてください) 皇居ラン・イルミネーションラン・ミニ忘年会			