

ウォークラリー

申込方法

WEB

郵送

時間内にゴールを
目指して完歩賞をGET!

普段からよく散歩をする人も、運動不足が気になる人も、みんなで楽しく歩きましょう! クイズを交えながら散策するので、行ったことがある場所でも新たな発見があるかも知れませんよ。



募集人数
500名

横浜を代表する観光スポットを巡る

横浜みなとみらい

7km

・開催日時

10月 2日 (日)
[スタート] 午前10:00~11:00
[ゴール] 午後 2:00マデ

・受付/ゴール場所

日本丸メモリアルパーク 訓練センター屋上
JR根岸線「桜木町」駅 南改札東口より徒歩5分
みなとみらい線「みなとみらい」駅5番口又は
「馬車道」駅より徒歩5分

・コース

象の鼻パーク→山下公園→港の見える丘公園



募集人数
500名

幅広い年代の人々が楽しめる魅力あふれる公園で

国営昭和記念公園

参加賞
昭和記念公園
入園券 (当日分)

4km

・開催日時

10月 9日 (日)
[スタート] 午前10:00~11:00
[ゴール] 午後12:30マデ

・受付/ゴール場所

国営昭和記念公園 西立川口ゲート付近
JR青梅線「西立川」駅公園口より徒歩2分
※ゴール/みんなの原っぱ

・コース

公園内に3カ所のエリアを設置



募集人数
500名

緑と水と人のふれあいをテーマにした都内最大級の公園を満喫

都立葛西臨海公園

4km

・開催日時

10月16日 (日)
[スタート] 午前10:00~11:00
[ゴール] 午後12:30マデ

・受付/ゴール場所

都立葛西臨海公園 汐風の広場
JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩10分

・コース

公園内に3カ所のエリアを設置

NEW



募集人数
500名

「重要文化的景観」にも選ばれた情緒ある下町

葛飾柴又界隈

参加賞
寅さん記念館
入館券 (当日分)

5km

・開催日時

10月23日 (日)
[スタート] 午前10:00~11:00
[ゴール] 午後 1:30マデ

・受付/ゴール場所

葛飾区観光文化センター 寅さん記念館正面
京成金町線「柴又」駅より徒歩8分

・コース

金町公園→新宿交通公園→柴又帝釈天参道

NEW



募集人数
500名

23区内とは思えない素晴らしい自然が広がる癒しスポットを散策

等々力渓谷

5km

・開催日時

10月30日 (日)
[スタート] 午前10:00~11:00
[ゴール] 午後 1:30マデ

・受付/ゴール場所

二子玉川公園 ビジターセンター屋上
東急田園都市線「二子玉川」駅より徒歩9分
東急大井町線「上野毛」駅より徒歩8分

・コース

玉川野毛町公園→等々力渓谷入口→等々力不動尊

NEW

秋空ヨガ in SHIBUYA

ヨガマット持参不要

動きやすい服装
でOK!

情報発信地「渋谷ストリーム」の屋外スペースで、心と体を整えてみませんか。人気のインストラクターに加え、ゲストインストラクターも参加して対面レッスンを行います。初心者から上級者まで、レベルに合わせたレッスンが受けられるので気軽にご参加ください。

申込方法

WEB

郵送

女性
限定

●開催日 10月1日、8日(土)

●開催地 渋谷ストリーム4階

●募集人数 合計420名(210名×2日間)

[TORQUE SPICE & HERB TABLE & COURT]

各日共通

プログラム	タイムスケジュール	インストラクター	募集人数
初心者レッスン	午前10時00分～10時45分	中村 優里氏	50名
上級者レッスン	午前11時15分～12時00分	長尾 麻央氏	50名
親子レッスン*	午後12時45分～1時30分	中山 紗希氏	30組(60名)
初心者～中級者 レッスン	午後2時00分～2時45分	10月1日ゲスト:松本 莉緒氏 10月8日ゲスト:田中 律子氏	50名

*親子レッスン:同行者の性別・年齢は問いません。親子であればどなたでも参加OK!

ゲストインストラクター



松本莉緒氏

(10月1日午後2時00分～2時45分出演)

- 女優 ●ヨガインストラクター
- 全米ヨガアライアンス RYT200取得者



田中律子氏

(10月8日午後2時00分～2時45分出演)

- タレント ●日本サップヨガ協会理事長
- 全米ヨガアライアンス RYT200取得者



インストラクター

初心者
レッスン

中村優里氏

常に人の評価を気にして生活をしてきた自分が嫌いでも心も身体も疲弊していた頃、「人と比べなくていい」というヨガの考え方に出会い、気持ちが楽になる感覚にとっても感動しました。

次第に伝える方になりたいと思い、単身ニューヨークへヨガ留学。現在はスポーツジムのほか、心の健康に着目し、福祉施設、子育てサークルなどで活動を行う。

上級者
レッスン

長尾麻央氏

元フィギュアスケートシンクロ日本代表。引退後、一般企業での就業を経てヨガインストラクターへと転身。愛嬌のある人柄、癒しの声、元アスリートならではの分かりやすくて確かな指導に定評がある。某スキルシェアサイトではヨガ講師人気ランキング1位に、約5万講座ある全体ランキングでは2位に表彰された実績を持つ。また、スケート現役時代に患った摂食障害の経験から栄養学も学び、ヘルシー料理家としての顔も持つ。「体の内側も外側も健康的に美しく」をモットーにマルチに活躍中。

親子
レッスン

中山紗希氏

小さい頃から、身体を動かすことが大好き! ヨガと出会い、ヨガに魅了され、ハワイのカウアイ島でRYT200を取得。

自分に耳を傾け、自分を見つめる時間、心と身体の健康と幸せについて考える時間が増えました。

ヨガは初めての方も、疲れたなってきたとき、身体動かしたいとき、集中したいとき、身体に不調を感じたとき、暇ななってきたとき、どんな理由でも大丈夫。

今日は、今日の自分に合わせて、一緒にヨガしましょう!

私はこれからも愛をもって学び続け、伝えていきたいです。

NEW

千葉真子Enjoyラン 2022

申込方法

WEB

郵送



ランニングの楽しさや走り方のスキルなど、メダリストの千葉真子さんが直接指導します。これから始める初心者はもちろん、経験のある中級・上級者向けのプログラムも用意しています。千葉さんとの質疑応答タイムもあるので、国際大会で活躍したトップランナーならではのエピソードが聞けるかも!?

- **開催日** 11月 3日(木・祝)
11月23日(水・祝)
- **時間** 午前10時00分～11時30分／午後1時30分～3時00分
- **募集人数** 合計500名(250名×2日間)
午前(ランニング愛好家(初心者):150名)／午後(中・上級者:100名)

•開催内容

- ①午前の部:準備体操から正しい走り方・ペース配分などランニングの基礎から丁寧に指導します。
- ②午後の部:準備体操から正しい走り方・ペース配分のほか、タイムアップにつながるアドバイスを行います。
- ③スポニチアカデミーコーチによるランナー向けボディメンテナンス及びアフターケア(午前、午後の部共通)

•開催地(2会場)

- ①11/3 中野区立平和の森公園(多目的運動広場及び草地広場)
- ②11/23 豊洲ぐるり公園(芝生広場及びランニングコース)

•運営・後援 株式会社 スポーツニッポン新聞社



講師

千葉真子氏(ちば・まさこ)プロフィール

1976年京都府宇治市生まれ。96年アトランタオリンピック1万mで5位入賞、97年アテネ世界選手権1万mで銅メダルを獲得するなど、日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍。その後03年パリ世界選手権マラソンで銅メダルに輝き、トラック、マラソン両種目のメダルを手にした。現在は、ゲストランナーとして各地のマラソン大会に出演する他、講演会、メディアで活動中。市民ランナーの指導や普及活動も積極的に行っている。2011年に結婚、2児の母として子育てにも奮闘中。

NEW スマホスタンプラリー

専用アプリ・
会員登録不要

スマートフォンがあれば誰でも参加できるスタンプラリーです。
地図アプリと連携したルート案内もあるので、コース周辺を散策しながら自由に観光地を巡ることができます。

完歩賞目指して、ゴール受付時間内に対象スポットでスタンプを
コンプリートしよう！



Make your RALLY!

申込方法

WEBのみ

スタンプラリー
ツール
「RALLY」

エリア	開催日	スタンプ取得スポット	ゴール場所	募集人数	ゴール受付時間
お台場	11月5日(土)	お台場海浜公園 / 有明ガーデン / ららぽーと豊洲	豊洲ぐるり公園	300名	午前10時～ 午後2時
横浜 みなとみらい	11月12日(土)	山手イタリア山庭園 / 横浜中華街東門 / 横浜赤レンガ倉庫	日本丸 訓練センター屋上	300名	
根津・湯島	11月19日(土)	根津神社 / 湯島天満宮 / 東京復活大聖堂 (ニコライ堂)	神田神社 (神田明神)	300名	

※スマホスタンプラリーにかかわる通信料金は、参加者の負担になります。



※画面はイメージです。



健康づくりレッスン(オンライン)

申込方法

WEBのみ

大好評のオンラインレッスンを今年も開催します！ 新たなプログラムで心と体をリフレッシュ！

・**募集人数** 500名(6プログラム全視聴可)

・**特徴**

- ①全国どこでも参加可能
- ②自宅で気軽に参加可能
- ③チャットを通じてインストラクターにリアルタイムで質問可能
- ④見逃し配信あり

・**配信方法** ライブ中継 (Zoom生配信)

・**配信内容** ヨガ・ストレッチ・トレーニング 各2回【1プログラム45分間】



見逃し
配信あり

プログラム	配信日時	カテゴリ	内容
肩こり首こり スックリストレッチ	10月 8日(土) 午前9時30分 ～10時 15分	ストレッチ	肩や肩甲骨周りのストレッチを行うことで、上半身のだるさ解消を目指します。
姿勢改善ヨガ	10月19日(水) 午後8時00分 ～8時 45分	ヨガ	ゆったりと胸を開くポーズや、背骨を動かすポーズを多く取り入れ、姿勢改善を目指します。
お腹引き締め トレーニング	10月22日(土) 午前9時30分 ～10時 15分	トレーニング	インナーマッスルを意識した動きで、お腹を刺激して身体の調子を整えます。
ベーシックヨガ	11月 6日(日) 午前9時30分 ～10時 15分	ヨガ	立つ、座る、寝るポーズを組み合わせることでヨガの基本ポーズを楽しみつつ全身を整えます。
リラックス ストレッチ	11月16日(水) 午後8時00分 ～8時 45分	ストレッチ	誰でもできる簡単な動作で全身をほぐしていきます。
コアトレーニング	11月20日(日) 午前9時30分 ～10時 15分	トレーニング	腹筋など自重(=自分の体重)で体幹トレーニングを中心にいきます。

※全レッスン、あるいは選んでの視聴・参加のいずれも可能です。

※健康づくりレッスン(オンライン)にかかわる通信料金は、参加者の負担になります。