

ウォークラリー

運動不足解消や気分転換に最適な、子どもから大人まで気軽に参加できるウォークラリーです。
チェックポイントをまわりながら色々な場所を散策して楽しみましょう。

開催期間
**10月4日(土)～
10月26日(日)**

募集人数
各500名

10月4日(土) 約5.0km

国営昭和記念公園

▶ 時間

[受付] 10:00～11:00

[ゴール] 13:00まで

▶ 受付場所

国営昭和記念公園 西立川口ゲート
JR青梅線「西立川」駅公園口より徒歩2分

▶ コース

定番のイチヨウ並木から
みんなの原っぱを目指します



昭和記念公園
入園券(当日分)
参加賞



葛西臨海水族園
入園券
完歩賞

10月18日(土) 約5.0km

都立葛西臨海公園

▶ 時間

[受付] 10:00～11:00

[ゴール] 13:00まで

▶ 受付場所

都立葛西臨海公園 展望広場
JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩10分

▶ コース

展望広場をスタートし
シンボルの大観覧車などを巡ります

10月26日(日) 約5.0km

都立上野恩賜公園

▶ 時間

[受付] 10:00～11:00

[ゴール] 13:00まで

▶ 受付場所

ポケットパーク
JR山手線「上野」駅公園口より徒歩2分／東京
メトロ銀座線・東京メトロ日比谷線「上野」駅
より徒歩6分

▶ コース

風情あふれる不忍池周辺を
散策しながらゴールを目指します



上野動物園
入園券
完歩賞

東京ベイサイドツーデーマーチ

主催：(一社)日本ウォーキング協会
共催：(一社)東京都総合組合保健施設振興協会

通常2,500円のところ
「いきいき健康づくり2025」
からのお申し込みで
無料になります!

DAY 1

11月29日(土)

募集人数

500名

▶ コース・時間

選べる4つのコース

▶ 受付場所

お台場シンボルプロムナード
公園 夢の広場
りんかい線「東京テレポート」駅
より徒歩1分

30km・20km・10kmコースは
レインボーブリッジを通ります!

30km チャレンジコース

受付・スタート／8:30～9:15 ゴール受付／11:00～15:45

20km 千客万来コース

受付・スタート／8:30～9:15 ゴール受付／11:00～15:30

10km TOKYOウォーターフロントコース

受付・スタート／9:00～10:00 ゴール受付／11:00～15:30

※10kmコースは芝公園4号地からのスタートとなります。

5km お台場シーサイドトレイルコース

受付・スタート／9:30～10:00 ゴール受付／11:00～15:30



特別企画



WOMEN's Lesson Walk

さあ、美しく、前を向いて人生を歩いて行こう

募集人数 **100名**

開催時間 **14:00～16:00**

心身ともに健康で自分らしく前向きに人生を歩んでほしい— 女性による女性のためのレッスンウォークです。正しく美しい姿勢や歩き方、効果を上げるための歩き方について「歩きのプロ」からレッスンを受けながら、ベイエリアをサンセットウォーキングします。

DAY 2

11月30日(日)

特別企画

キッズウォーキングフェスティバル

募集人数 **80組(約300名)**

受付・スタート ①10:30～ ②11:30～



お台場エリア(総歩行距離4km程度)に4つのチェックポイントを設定し、小学生のお子さまと保護者の方でミッションをクリアながらゴールを目指します。一緒に歩いて、学んで、楽しめるプログラムが満載! ウォーキングのあとは楽しい体験ブースもあります。

東振協
初参加!!