

Enjoy RUN 2025

開催地 江東区 夢の島競技場
JR京葉線、東京メトロ有楽町線、
りんかい線「新木場」駅より徒歩5分

家族 友人 同僚で!
マラソン・ランニングを通じて楽しみながら健康に!!

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。

親子ラン

親子で手を繋いで仲良く走ろう! 子どもの達成感や自信につながる!

お子さまの
年齢に応じた
3コース



猫ひろしさんを講師に迎え初心者向けに走り方を楽しく伝授します!

NEW

RUNクリニック



ランニングを
始めたい方や
初心者にも
最適!

リレーマラソン

同僚や友人、家族 (小学生以上) とチームを組んでゴールを目指せ!



ルールは簡単!
ゴールするだけ

周回数や走行順は自由

例えば...

10kmの部(10周)に
6名で参加する場合
●4名は2周、2名は1周
●2名は3周、4名は1周
など

5kmの部(5周)に
3名で参加する場合
●2名は2周、1名は1周
●1名は3周、2名は1周
など



健康測定特設コーナー

会場へ応援に来た方も測定できます!



BCチェッカー
(血管年齢測定)

ダイエット
アナライザー
(体脂肪測定)



他にも会場では様々な
ブースやイベントが
開催されます!!

応援パフォーマンス
AJO☆朝チア部

うきうきアーチェリー



MC 朝妻久実
(フリーアナウンサー)

Enjoy RUN 2025

開催日
11月24日(月・休日)

マラソン・ランニングを通じて、楽しみながら健康づくりができるイベントです。初心者向けのRUNクリニックをはじめ、一人でも家族やグループでも参加できる多彩なメニューで開催します。3メニューの同時エントリーも可能!

開催地

江東区 夢の島競技場

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、
りんかい線「新木場」駅より徒歩5分

屋根付き観客席で
応援可能!



親子ラン RUNクリニック トラックのみ
リレーマラソン トラック + 外周路



プログラム 開始時間 募集人数

親子ラン 10:00 50組100名

RUNクリニック 11:00 100名

リレーマラソン 12:30 350名

NEW

RUNクリニック

募集人数 100名



健康づくりや身体を動かしたいランニング初心者の方は必見!
猫ひろしさんを講師に迎え、走り方を楽しく学べます!

タイムスケジュール (仮)

11:00~

- ▶ 準備運動
- ▶ 走り方教室
- ▶ 質疑応答 ほか

12:00

終了

講師 猫ひろし 芸人

ワハハ本舗所属
2016年リオ五輪ノカンボジア代表
ベストタイムは2時間27分02秒
(東京マラソン2023)



親子ラン

お子さまの年齢に応じた
3コースをご用意しました!

募集人数 50組100名

◎未就学児の部: トラック半周(約200m)

親 1名 + 子 1名(3~6歳の未就学児)

◎小学1~3年生の部: トラック1周(約400m)

親 1名 + 子 1名(小学1~3年生)

◎小学4~6年生の部: トラック2周(約800m)

親 1名 + 子 1名(小学4~6年生)



リレーマラソン

チームでたすきを繋いで
ゴールを目指そう!

募集人数 350名

◎ 5kmの部: [トラック+外周路] × 5周

◎ 10kmの部: [トラック+外周路] × 10周

◎ 20kmの部: [トラック+外周路] × 20周

構成

1チーム2~8名

※職場の同僚や友人、家族(小学生以上)など

1人参加
OK!

周回数や走行順を
自由に決めて
ゴールするだけ



他にも様々なブースやイベントが会場で開催されます



健康測定 特設コーナー

会場へ応援に
来た方も測定OK!

会場にて、無料の健康測定を実施します。希望者は「血管年齢」と「体脂肪」を測定し、東振協専門職より説明・アドバイスを受けられます。



BCチェッカー
(血管年齢測定)



ダイエットアナライザー
(体脂肪測定)



応援パフォーマンス AJO☆朝チア部



うきうきアーチェリー



MC
朝妻久実
フリーアナウンサー

主催: 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
後援: 株式会社 スポーツニッポン新聞社/江東区(予定)

共催: 江東スポーツ施設運営パートナーズ
運営: 株式会社 スポニチプライム

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。