

て無理をせずに、自 季節は熱中症にも 給を忘れてはいけません。これからの は禁物。ウォーミングアップや水分補 ご注意下さい。決し 但し気軽に出来るからと言って油断

が多くなりました。「走る」ということ 来るスポーツという事で人気を博して 具や特別な場所でなくても気軽に出 がブームになっていますね。特別な道 いるようです。 来たような気がしませんか。夜でも男 女問わず走っている人達を見かける事 ここ数年街中を走る人々が増えて

選倍率は約9.6倍だったとか。東京 コースもあり、楽しみながら走れるの を開催していますが、観光地を巡れる 以外の全国主要都市でもマラソン大会 500人(エリートなど含む)に対し申 火付け役と言われているのが「東京マ フソン」。今年の大会は定員が35. し込み総数は282,824人と、抽 ランニングがここまで人気になった

## 自分のペースで楽しみたい! ランニングステーションのある温浴施設

せます。3時間以内なら入館料+

00円、3

愛されて

いるス・

東京23区内で第一号という地元で長く

泉の成分を再現した人工温泉のほ

総合公園で走った後に天然温泉でゆっくり体を癒

包む「シルク乃湯」なども 衛門乃湯」や体を優しく 露天岩風呂のほか「五右 徴があります。お風呂は

ります。

今年5月からは運動

た後に汗を流

せるラン

ズステー

・ションサ・

ビスも開始。隣接の平

塚

- 僅 平塚市大原3-50 ☎ 0463-32-1126
- 、750円~、小人450円~



レッスンも行う予定です。詳

- ▼ JR平塚駅北□4番乗り場よりバス乗車平塚球場下車徒歩2分 http://www.vunokura.com/

ロッカーを提供。ロッカ

お風呂も

利用す

れば

さっぱ

1)

0円の2種類で6時間使用出

こちらでもランナ

に駐車場内にある

.料金は大200

おあるの王様 光が丘店

ます。

風呂やサウナが

種類と豊富です。マッ

有

名な 16

高濃度炭酸

泉などお

ージなどリラクゼ

ションも充実して

競技場などがある広大な敷地の平塚総合公園。

## 湘南ひらつか 太古の湯

だ湯は、鎮痛効果のほか

しにく

という特

泉が楽しめます。カルシウ

施設内の地下

5 0 0

mから湧出する天然温

オンを多量に含

湘南天然温泉

湯乃蔵ガーデン

月替わりのハーブ湯もあります。 泊もでき、お風呂を含めフロア になています。 ランナーズステ ジなどリラクゼー ーションのサ

行っています。近くは平塚総合公園、距離 を楽しめそうですね。チェックインは走っ す。雄大な海を眺めながら心地よい走り を伸ばすなら江の島までの往復も出来ま た後で〇K。 入泉コースを選 ビスも



性田の露天風呂

▲マッサージや健康機器も設置。入浴 後に気軽に体をほぐす事が出来ますね

**佳** 板橋区赤塚新町3-14-22 **☎** 03-3938-0123 **閏** 10:00~25:00 ▶ 大人630円~、小学生300円~、幼児200円~ ▼ 東京メトロ有楽町線赤塚駅より徒歩8分 http://www.ousama2603.com/shop/hikarigaoka/

にはガーデン風の露天風呂で堪能出来る ションも充実。宿 温泉が は男女別 女性風呂 楽



## ▲湘南の海岸を走るコースも選べます。 海を眺めつつ自分のペースでどうぞ ▶爽やかに高濃度炭酸泉が楽しめる男

- 僅 平塚市錦町1-18 ☎ 0463-22-1772
- :00~26:00 ※メンテナンスのため浴室閉鎖時間あり 🥻 なし 1575円 ※時間帯により別に料金設定あり
- ・ IR平塚駅西口より徒歩2分 http://www.green-sauna.com/

## 休日は水辺でさわやかランニング おすすめスポットと立ち寄り温泉

### 近くの温泉はココ!

## 東京都 国立温泉 湯楽の里

多摩川のすぐそ ばに佇む温泉施設 です。展望露天風 呂からは雄大な多 摩川の景観の他、 富士山をも望む事 も出来ます。内風 呂には肌や冷え性



多摩川の向こうに街の灯りや富士山を望む事が出来る 開放感あふれる展望露天風呂

に良いという高濃度炭酸泉もあります。リクライニ ングチェアのお休み処もあるので休憩もバッチリで す。

■ 国立市谷保3143-1 フレスポ国立南内 🙍 042-580-1726 ■ 9:00~25:00 体なし 料 大人800円~、小人400円~

http://www.yurakirari.com/yuranosato/tenpo/kunitachi.html

▼ JR南武線矢川駅より徒歩15分



様々は風景を楽

しめる★多摩川

美しい池のほどりを走る★埼玉県 久喜菖蒲公園

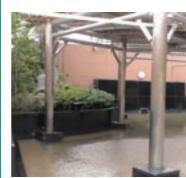
ありますが、自身のペ 途中舗装されて の区間は連続して走れます。 名付けた羽田から羽村市まで により「たまリバー50キロ」と わせて楽しめるコースです。途 東京都の都市整備局が公募 ハースに合 しめるの い区間も

### Date

都市整備局都市基盤部街路計画課

## 近くの温泉はココ!

## 百観音温泉



露天風呂も内風呂も大きめで新設された

湯上がりに肌が すべすべになると 評判の「美人の湯」 が堪能出来る温泉 施設です。温泉は 大きな岩を配した [菩薩の湯]や広々 とした 「阿弥陀の 湯」、大型露天風呂

や打たせ湯、寝湯、内風呂で楽しめます。他に個室付 き「貸切風呂」(要予約・別料金)もあります。

- 住 久喜市西大輪2-19-1 0480-59-4126
- 大人700円~、子供400円 ※基本利用時間は3時間
- ▼ JR東鷲宮駅より徒歩3分 http://www.100kannon.com/



ます。地面はや 分という美しい池を中心とし 景観を眺めながら楽しくラン もされているそうです。美しい がされるなど利用者への配慮 ギングが出来る遊歩道があり た公園で、この池の周りにジョ ニングが出来そうなコー 大きさが東京ド わらか ム約6個 舗装

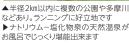
住 久喜市河原井町70 料 無料 ※利用施設により料金設定あり 交 東北道久喜I.Cより約6分 👸 管理事務所 0480-23-1366 nttp://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/kuki/index.html

## 基礎からしっかり学びたい! グプログラムのある温浴施設



## 瀬田温泉 山河の湯







パもあります。水着で利用できるので

グループでも楽しめるのが特徴です。

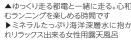
300年を越える木々に囲まれたス めます。露天風呂もありますが、樹齢 ばながら自然の中で天然温泉が楽 利用した温泉施設です。都心のすぐそ

ションのサービスも行っています 参加してみてはいかがでしょうか。 われています。体験も出来るので いうレッスンが毎月第4土曜日に 員登録)。さらに「山河の湯練習会」 ンニングスポットも近いのでステー 多摩川や砧公園・駒沢公園などラ ·(要会

لح 行

## タイムズ スパ・レスタ





タから早稲田までの約8㎞を走るコー

加費は3,000円(入館料込)でレス 「ジョギング&スパ」が行われます。



す はフロアが分かれ、専用のリラックス ラウンジもあるので女性1人でも安 |洋深層水を使用したものもあ 呂と男性用の冷浴には、 して利用出来ます。女性用の露 事が出来ます。男性用と女性用 都 心にあるスパ施設で朝まで過ご 、久米島 0

7月2日(日)には満天の湯ウォー

## Date

で、のどかな雰囲気の中楽しめます。

、徳川屋敷跡の4千坪の土地

人です。都電と一緒に走れるコースなの

8月まではナイトランが楽し

め

### Date

- 佳 世田谷区瀬田4-15-30 ☎ 03-3707-8228 営 10:00~23:00
- 6月第2月曜日から3日間 ★ 大人1600円~、小人1200円~東急田園都市線二子玉川駅より徒歩10分 ※無料シャトルバスあり

http://www.setaonsen.co.jp/

## ニングが苦手は方におすすめ! ウォーキングイベントのある温浴施設

申込み締切は7月25日(水)です。

設までお申込みください。定員100名 お手頃なので、ご希望の方はお早めに施 ||歩くイベントです。参加費500円と 満天の湯を起点に水辺や自然の中を10 まウォーキング協会)が開催されます。 (企画H&Sプロモーション・共催よこは



- しみながらウォーキング出来ます ▶和の情緒あふれる岩風呂。敷地内よ
- り湧出する天然温泉が楽しめます



種 横浜市保土ヶ谷区上星川3-1-1 ☎ 045-370-4126 営 10:00~25:00 \*\* 大人600円~、小人300円~、幼児200円~ 交相鉄線上星川駅よりスク

http://mantennoyu.com/



休 なし

神奈川県

# 天然温泉 満天の湯

類豊富に揃います。 るのも特徴です。リラクゼーションも種 ゆったりくつろげる空間造りになってい 頃の疲れを癒す事が出来ます。館内は 風呂にも豊富な種類のお風呂があり、 施設です。天然温泉岩風呂のほか内 駅の目の前にあるアクセス良好な温  $\Box$ 

ご自身に合うスタイルでランニングしてみてはいかがでしょうか。 くれぐれも無理をせず、ご自身の体力・体調と相談しながら楽しんで下さいね。

