

# 2016 皇居さわやか健康マラソン

定期開催！  
みんなで  
さわけん！

第1回 6/4  
第2回 7/2

気合いの！  
20km  
run!

はじめの一歩！  
5km  
run!

いい景色ー！  
5km  
walk!

体方ついた！  
10km  
run!

① ゆったり制限時間！ ② 抽選で選べる参加賞！ ③ ウォーキング部門あり！

種目	所要時間	参加費
5km ラン	60分	3,000円
10km ラン	120分	3,500円
20km ラン(45分)	150分	4,000円
5kmウォーキング	90分	2,500円

お申込みはインターネットで！  
皇居さわやか健康マラソン

<http://erojapan.wix.com/efresh-health>

申し込み締め切り  
第1回目→2016年5月15日(日)まで  
第2回目→2016年6月12日(日)まで

■主催：さわやか健康マラソン大会実行委員会  
■協力：RUNNING SCHOOL+G、ブルータグ株式会社、DADORA JAPAN、オリオンビール、mikiens、真田ランニングクラブ、Dadara Woman Running

お問い合わせ  
さわやか健康マラソン大会実行委員会  
mail: info@arland.jp

