

トレイルラン & ウォーク

自然を感じて心も体もリフレッシュ



『講師・森 渉』

株式会社Forestic代表
アスリート俳優



詳細はこちら ↑
もしくは裏面へ

11/23[月・祝]9:00-12:30
場所：高尾山

【お問合せ】 公益財団法人江東区健康スポーツ公社
東砂スポーツセンター
TEL：03-5606-3171

開催概要

日時

2026年11月23日（月・祝）9:00～12:30（8:45 受付開始）
※雨天、もしくは、開催に危険が伴うと判断した場合は中止

場所

高尾山約11Km（コースマップは右下の二次元コードにて）
①1号路（1.9km）⇒②4号路（1.5km）⇒③5号路（0.3km）⇒
④陣馬山コース（往復4km）⇒⑤5号路（0.3km）⇒⑥稲荷山コース（3.1km）
※集合・解散は高尾山口駅

対象

運動習慣またはジョギング習慣のある方で、
約11キロの山道を無理なく歩行・走行できる方

定員

15名 ※申込状況によって中止する場合があります。

参加費

3,000円 ※現地までの交通費は参加者負担です。

申込

2026年11月7日（土）9:00よりWebにて（申込順）

【コースマップ】



服装・持ち物

【服装】

- ・動きやすい服装
- ・ランニングシューズ

【必携】

- ・携帯電話 スマートフォン
- ・飲み物
- ・雨具 防寒具
- ・保険証
- ・リュック or ザック
（必携品がすべて収納できるもの
ザックなら尚良い）

【任意】

- ・帽子
- ・手袋
- ・着替え
- ・タオル
- ・虫除け剤



※ファーストエイドキット（最低限の物）
はスタッフにて用意しますが、不安な方は
ご自身でもご持参ください。

東砂スポーツセンター改修工事のお知らせ

施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行います。
令和8年10月～令和10年4月(予定)

