

# 市川リバーサイド ミニマラソン 2019



## 5km コース (中学生以上)

3つのグループに分かれて楽しむ  
5km グループ走!



## 2km コース (小学生以下)

チャレンジ2km!  
小学3年生以下は  
親子でLet's RUN!



## ヨガ (参加者全員)

全員でパークヨガ!  
走りやすく疲れにくい  
カラダを作ろう!

第1回 9/15  
SUN

エントリー  
締切  
8/30 金

第2回 10/6  
SUN

エントリー  
締切  
9/17 火

**5km コース** ベースごとに3つのグループに分かれてグループで走ります。ランニングをこれから始めたい人や初心者さんにもおすすめ!

① 受付 8:45 → 開会式 9:25 → ヨガ 9:30 → ランニング 10:00 → アフターヨガ 11:00  
各回 先着 50名 参加資格 | 中学生以上 参加料 | ¥2,000 (各回)

**2km コース** 小学生以下が参加できるチャレンジ2km! 小学3年生以下は親子で走るファミリーランです。

① 受付 8:45 → 開会式 9:25 → ヨガ 9:30 → ランニング 10:05 → アフターヨガ 11:00  
各回 先着 50名 参加資格 | 小学生以下 (小学3年生以下は保護者参加・同伴)  
参加料 | ¥1,500 (各回)

**パークヨガ** ランニングの前にはヨガタイム! ランニング前は筋肉を温め、ランニング後は筋肉に溜まった乳酸やむくみをリセットします。

参加資格 | 全員対象 持ち物 | ヨガマットの代わりに大きめのタオルをご持参ください

会場案内 江戸川河川敷 さくら堤公園付近  
交通 JR 総武線 市川駅 徒歩15分 / 京成線 国府台駅 徒歩15分  
その他 更衣室はありません。  
荷物預かりはありますが貴重品はご自身で管理してください。  
WEB サイト掲載の規約に同意の上ご参加ください。



市川リバーサイドミニマラソン  
<https://event.pj-z.com>

ボランティアスタッフも募集中!



イベントに関するお問い合わせ イベント事務局 (ichikawa プロジェクトZ)  
E-mail event@pj-z.com