

皇居周辺の観光名所を眺めながら、“ピクニック気分”で“マラソン”

5kmを約45分かけゆっくり走る、ビギナー向けの「マラニック」イベント初開催

30種の野菜料理などを揃えたヘルシーなビュッフェ付き!“運動”と“食事”で健康に!

アスリートフードマイスターの講師による、ランナーの体づくりのための食事のポイント解説も

ミシュラン掲載の東京駅前のスモールラグジュアリーホテル「ホテル龍名館東京」(中央区八重洲1、客室数135部屋)は、皇居外周の約5kmを、周辺の観光名所を眺めながら、ゆっくりと走るビギナー向けのランニングイベント「東京マラニック2016」を初開催します。実施日は、2016年11月3日(木・祝)8:00~13:00です。参加予約は、10月1日(土)からイベント特設サイトで受け付けます。

「マラニック」とは、マラソンとピクニックをかけた造語で、ランニングの初心者向けに全国でイベントが行われるなど、注目を集めています。

今回のイベントでは、東京駅丸の内駅舎や「桜田門外の変」の舞台・桜田門などの、皇居周辺の観光名所を記載した当社オリジナルのマップを持ち、約5kmを45分程かけ、ゆっくりと走ります。参加者同士で“おしゃべり”しながら、また途中で休憩も挟みながら、“ピクニック気分”でお楽しみいただけます。



「皇居ランにチャレンジしたい」という方にもおすすめ!
写真は以前、川崎氏が企画したマラニックイベント
東京駅丸の内駅舎をバックに記念撮影

講師には、「アスリートフードマイスター」*などの資格を持ち、“走るフードコーディネーター”として各メディアやイベントでご活躍されている川崎泰代氏をお迎えします。川崎氏に、ビギナー向けの走り方のコツやランニング後の入浴方法、冬場のレースの対策などを解説していただきながら、参加者と一緒にコースを走っていただきます。

*アスリート向けに特化した食事学(食事と栄養など)に関する資格

皇居ランの後にはホテルに戻り、客室でシャワーとお着替えをしていただいた後、ホテル15階の和食店「花ごよみ東京」にて、人気のランチビュッフェをお楽しみいただけます。

ビュッフェには、国産の野菜を中心とした30種のベジタブル料理や栄養バランスのとれた肉料理、魚料理など、ヘルシーなメニューが揃います。また、お食事をしながら、川崎氏から「各料理の食材に含まれている、運動後の疲労回復にオススメの栄養素」や「ランナーの体づくりのための食事の仕方」などについて解説していただきます。“運動”と“食事”の両面から健康になれるイベントです。

お帰り際には、お土産として、運動後の入浴に嬉しい、全身にお使いいただける、無添加の「ジャムレーベルシャンプー(容量:100ml、販売:国際興業株式会社)などを、お一人1セットご用意します。

イベントへの参加費用は、通常税込2,500円(祝日価格)のビュッフェもついて3,500円と、リーズナブルな価格です。遠方からお越しの方のために、通常1泊20,000円(素泊まり)のところ、イベント参加料込みで15,500円でご宿泊いただける、お得な宿泊プランも特別にご用意します。募集人数は10人で、先着順に受け付けます。

<講師のご紹介> YK FOOD STYLE 代表 川崎泰代 氏

「アスリートフードマイスター」や「食育インストラクター」などの資格を所持。
フルマラソンを走るなど、アスリートの顔も持つ、“走るフードコーディネーター”。TVやCMなどのフードコーディネートを手掛ける一方、サッカーJリーグチームのU18育成選手の栄養指導を担当するなど、「食事×運動」をコンセプトに幅広く活動しています。



イベント当日のスケジュール

8:00～	ランニングウェアに着替えた状態で、ホテル龍名館東京 1 階のエントランスに集合
8:30～	スタート地点の皇居(大手門前)に向け出発。ウォーミングアップを兼ね、約 1km を徒歩で移動
8:50～	ランニングスタート。川崎泰代氏を先頭に、約 45 分かけ、皇居 1 周(約 5km)をランニング。 途中で観光スポットが見える場所などで休憩を挟みながら、スタート地点に戻ります
10:00～	スタート地点から、ホテルへ徒歩で戻ります。シャワー室として客室を開放します
11:00～	ホテル 15 階の和食店「花ごよみ東京」にて、お食事(ランチビュッフェ)と川崎氏の講義スタート
13:00～	お土産をお受け取りいただき、終了

イベント参加費(税込)、ご予約方法について

【1】 イベント参加のみ	皇居ランレッスン、「東京buffet」のランチ、お土産付き	3,500 円
【2】 イベント参加+宿泊プラン ※宿泊は、11月2日～11月3日(一泊)	内容は同上。宿泊付き(朝食無し) ※お部屋タイプは選べません(全室禁煙)	15,500 円 ※一人当たり

※予約は、10月1日(土)から、当社 HP 上の特設サイトにて受け付けます。
 (URL:<https://www.ryumeikan-tokyo.jp/maranic.html>)
 ※先着予約 10 人限定です。 ※お支払いは、事前にクレジットカードかお振込みにてお願いいたします。
 ※ご参加は 18 歳以上の方に限らせていただきます。 ※ウェア、シューズのお貸出しはありません。

「ホテル龍名館東京」概要

施設名	ホテル龍名館東京	開業日	2009年6月1日
住所	東京都中央区八重洲 1-3-22	交通	JR 東京駅八重洲北口から徒歩 3 分
客室	シングルルーム、ツインルーム、スイート等 12 種類の客室をご用意		
客室数	客室 135 室、レストラン 2 軒	宿泊料金	20,000 円～ (2015.9 に価格改定)
電話	03-3271-0971	ホームページ	http://www.ryumeikan-tokyo.jp/
宿泊実績	平均稼働率: 88.32%(2015 年度) 外国人比率: 53.53%(2015 年度)		



ミシュラン掲載「ホテル龍名館東京」
 今回、宿泊付きのお得なプランも

8/1～開始した「東京buffet」、30 種のベジタブル料理など栄養満点
 今回のイベントでは、“運動”と“食事”の両面から健康になれる！

報道各位からのお問い合わせ

㈱龍名館 広報担当: 濱田 tel. 03-5289-7088 mail: p.r@ryumeikan.co.jp

またはホテル龍名館東京 担当: 山口 tel.03-3271-0971 mail: reservation_hrt@ryumeikan.co.jp

または広報事務局・Clover PR 担当: 福本、金井、澤本 tel.03-6452-5220 mail: cloverpr@cloverpr.net