

箱根駅伝、世界大会経験者の
現役ランナーから学べる！

○小学生の部

- ・低学年コース(親子参加OK！)
- ・高学年コース

○中学生以上の部

- ・運動を始める&大会出場を目指すコース
- ・体力に自信がある方、運動経験者コース
- ・本格的な指導を受けたい方コース
(フルマラソンでサ7.4を目指す方)
※サ7.4(サ7.フォー)とは…42.195kmのフルマラソンを
4時間以内で走りきること



(2024年 ランニング教室の様子)

JR EAST RUNNING TEAM

ランニング教室

日時

2025. **11.8** SAT 10:00~12:00

※終了後、選手のサイン会等、交流タイムを予定しております。
※天候により、内容の変更、もしくは中止となる場合があります。

会場

TCNスポーツパーク永山 (永山公園総合運動場)
陸上競技場・野球場 (青梅駅から徒歩約10分)

募集
人員

合計 **100名**
※募集人員に達した場合、申込を終了します。

参加
無料

イベント詳細は
こちら→→→



申込はこちら→→→→→→→→→

募集期間：2025. 9. 3 12:00 ~ 10. 31

対象：小学生以上



ランニング教室に参加して、
奥多摩溪谷駅伝や青梅マラソンに挑戦しよう！！

主催：青梅市、JR東日本八王子支社

※写真やイラストはイメージです。
※2025年8月現在の情報です。

