

Recommend Root 2 RYOGOKU Area

両国エリア



DATA
 コース全長:約4.5km
 所要時間:約30分
 消費カロリー:約220kcal
 ※体重50kgの女性として計算
 最寄り駅:両国
 (JR総武線、都営大江戸線)

心地よい風が吹き抜ける隅田川テラスで爽快ラン

東京下町のシンボルのひとつである隅田川。その両岸に伸びる緑豊かな隅田川テラスは、川風が心地よい夏の日のランにおすすめのコース。両国に今年オープンしたばかりのランニングステーションを拠点に、東京スカイツリーや水上バスなどわくわくするような景観を楽しんで。熱中症&日焼け対策をお忘れなく!

ランの途中で立ち寄りたおすすめスポット!



ランステ&健康食堂はランナーの味方
両国テラス
 ランニングステーション「RUN CUBE」や、スポーツ栄養学に基づいた食事が摂れる「鹿屋アスリート食堂」など、隅田川ランナーを応援する新スポット。
 東京都墨田区横綱 1丁目 12-21
 ☎ 03-5608-7580
 [両国テラス] 11:30 ~ 23:00 (22:00LO)
 ※土日祝 7:00 ~ 無休
 [RUN CUBE] 7:00 ~ 22:00 (最終受付 21:00) 無休



ランチは野菜たっぷりヘルシーメニューを
リバーサイドカフェ シエロイロ
 1日限定 20食の「ヘルシーバランスランチ」(¥1000)をはじめ、旬の野菜や食の宝庫・淡路島の食材をふんだんに使ったメニューが豊富に揃うカフェ。広々とした3Fの客席からは、東京スカイツリーも望めます。
 東京都台東区蔵前 2-15-5
 ☎ 03-5820-8121
 [ランチ] 11:30 ~ 15:00LO (土日祝は 11:00 ~)
 [ディナー] 17:30 ~ 22:00LO 無休
 ※ [カフェ] ALL TIME



スポーツする体にアロマの力を
Prana
 現役のプロアスリートからの信頼も厚いプライベートサロン。スポーツに特化したアロマセラピー「スポーツアロママッサージ」は、独自にブレンドされたアロマが運動後の疲労や筋肉痛、レース前のストレス緩和など、心身のコンディションを効果的に整えます。
 東京都墨田区両国 3-5-2 ラ・ページョ両国 302
 ☎ 090-7709-6632 (予約優先)
 10:00 ~ 20:00 不定休



無添加・自然食にこだわりたい人に
元氣倶楽部
 無添加・無農薬・国産のものを中心とした体にやさしい食品や、オーガニックコスメなどを扱う自然派ショップ。2階のレストラン「元氣亭」では、栄養たっぷりの自然食メニューも楽しめます。
 東京都墨田区両国 3丁目 24番 10号 第二酵素ビル「エコロ」1F
 ☎ 03-3632-5533 10:00 ~ 18:00
 土日祝休み (第3土曜のみ ~ 16:00まで営業)