

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)

メトロポリタンランナーのための
季節を楽しむ
ランニングマップ

2

夏の両国エリア

東京近郊を中心に、
季節ごとにおすすめの
ランニングスポットを紹介します。
暑い夏の日のランは、
涼しい風を味方に。

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いおすすめスポット!



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。

東京都墨田区横網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のヘルシーメニューを
リバーサイドカフェ シエロイリオ

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)