

ビギナーから中上級者まで、快適なランニングライフをバックアップする「RUN旅プログラム」

step 1 参加者の皆様に、事前に体力測定を受けていただき、皆様の「今・現状」を確認します

step 2 皆様の現状に合わせた「ケア・強化プログラム」を個別に構築致します

step 3 個別プログラムに基づいて、ランニングとフィジカルのプロが現地ツアーにて対応致します

ツアー参加者の皆様には、簡単な体力測定とヒアリングをベースとした「事前プログラム」にご参加いただけます。ランニングに必要な身体のバランスや筋力、現在の怪我や痛みを感じている箇所についての確認と分析を、スポーツ医学のプロであるアスレティックトレーナーがマンツーマンで行います。

「事前プログラム」で得られた測定結果に基づき、参加者一人ひとりの現状に合わせて強化すべき身体の部位や、怪我を悪化させないためのトレーニング方法、身体の痛みを緩和するためのストレッチなど、ツアーで実施すべきプログラムを事前に準備致します。

アスレティックトレーナー紹介
牧野 仁 トレーナー



Japanマラソンクラブの代表で、マラソン完走請負人の別名をもつ、アスレティックトレーナーとして様々な競技をサポート。現在は全国及び海外の大会から地元の観光コースを紹介する「旅とランニングのプロデュース」者として、参加者がワクワクする場所を紹介中。

「事前プログラム」に基づいて構築されたプログラムを、素晴らしいランニング環境を備えた沖縄で実施致します。ランニングの指導は「完走請負人」として名高い牧野進さんに、身体面の強化やサポート、怪我の対応等については専門のアスレティックトレーナーが担当致します。

共通のご案内(お申し込み前に必ずお読み下さい)

お申し込み・子ども代金について

- 1名様よりお申し込みが可能です。
- 子供代金: 満6歳以上12歳未満の方に適用(旅行開始当日基準)。
なお、本コースは大人・子供代金は同額となります。6歳未満の方のお申し込みは別途販売店へお尋ねください。
- 最小催行人数は18名となります。
- 出発の21日前までの予約受付となります。
- 搭乗員は同行いたしません。現地係員がご案内いたします。

航空機利用の共通のご案内

- 搭乗便は、搭乗の11日前までに決定いたします。
- 航空機座席のリクエストはお受け出来ません。
- フライトマイルはたまりません。
- 出発について(集合場所・時間)
- 集合場所は羽田空港、関西空港の京王観光受付カウンター前(利用便出発時刻の45分前)の集合となります。現地合流プランは最終旅程表にてご集合時間をご案内いたします。

宿泊ホテルについて

- 洋室を3名以上で1室利用の場合は、ツインベッドにエキストラベッドまたはソファベッドを加えて使用する場合がございます。

パンフレット表示・その他

- ホテルの都合で施設(レストラン・プール・ビーチ等)がメンテナンス・点検等で使用できない場合がございます。

ツアーに含まれるもの

- 羽田空港発・関西空港発…往復航空券代、宿泊費用、食事費用(初日:昼/夜、2日目:朝/昼/夜、3日目:朝/昼)、傷害保険代
 - 現地合流プラン…宿泊費用、食事費用(初日:昼/夜、2日目:朝/昼/夜、3日目:朝/昼)、傷害保険代
- 体力測定の実施
- 羽田空港コースにご参加のお客様はご出発3週間前頃に体力測定を受けていただきます。
 - 関西空港コース・現地合流プランにご参加のお客様は現地にて事前プログラムを設けております。

協力: ソラーホテルズアンドリゾーツ株式会社、株式会社スポコン 協賛: カスタムプロデュース株式会社 他

ご旅行条件(要旨) 詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので事前にご確認の上お申し込みください。写真はすべてイメージです。この書面は旅行業法第12条の4に定める取引条件説明書面及び契約が締結された場合は同法12条の5に定める契約書面の一部になります。

- 募集型企画旅行契約 この旅行は、京王観光株式会社(以下、「当社」といいます)が、企画・実施する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約(以下、「旅行契約」といいます)を締結することになります。
- お申込み 所定の旅行申込書に所定の事項を記入の上、お1人様につき右記の申込金を添えてお申込みいただきます。申込金は旅行代金、取消料の一部または全部として取扱います。
- 旅行契約成立の時期 お客様との旅行契約については、当社が旅行契約の締結を承諾し、所定の申込金を受理した時に成立するものとします。
- お客様による旅行契約の解除 お客様は、いつでも次に定める取消料を当社に支払って旅行契約を解除することができます。
*募集型企画旅行契約 ※旅行開始日とは、当日の午前0時になります。

取消日	旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	前日	当日	無連絡不参加
取消料	無料	20%	30%	40% 50% 100%

5. 旅行条件・旅行代金の基準日: 2013年6月1日

個人情報の取り扱いについて 個人情報について、お客様との連絡のための利用のほか、旅行における運送・宿泊機関等が提供するサービスの手配・受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。また、当社の商品やサービスのご案内のために利用させていただくことがあります。

旅行企画・実施
旅 京王観光 東京都渋谷区南横町1-4-2 京王観光1丁目ビル 観光庁長官登録旅行業第10号 一般社団法人 日本旅行業協会
京王観光株式会社 渋谷駅営業所(担当: 栗原) 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-12-3 渋谷マークシティ 2F 観光庁長官登録旅行業第10号 一般社団法人 日本旅行業協会

Tel.03-5428-3155 (営業時間/平日10:30~20:00、土・日・祝10:30~18:30)

旅の情報はインターネットでもご紹介しております。http://www2.kingtour.com/ev/u/?cvid=runtabi 京王観光 検索

お問い合わせ・お申し込みは

Run旅

in Okinawa

～ランニングで出会う沖縄～

空け染めぬ白浜のビーチの静けさや、いつもより少し冷たく感じる都会の空気。むせ返るような濃緑のトンネルに湧き出る清水の美味しさなど、リゾートにはランニングを通じてしか味わえない価値(シーン)が確かに存在します。リゾートの持つ本当の価値にランニングを通じて触れていただくこと。それが私たちの考える「RUN旅」の素晴らしさです。

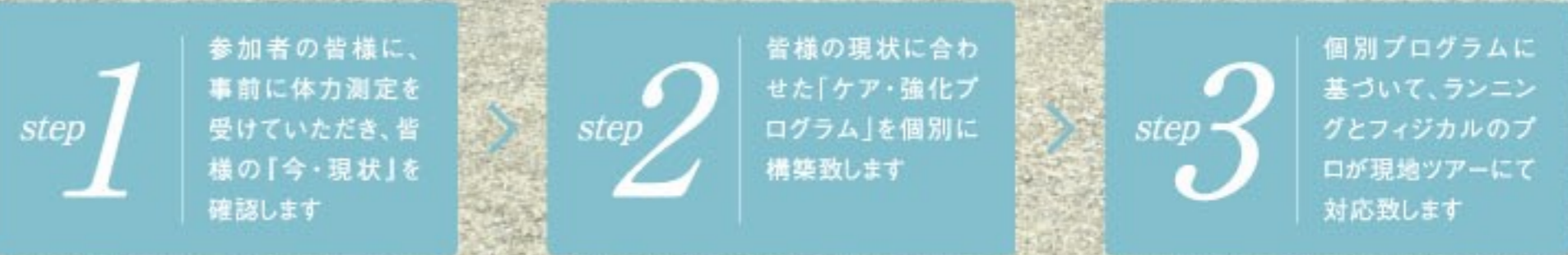
ランニングスキルに合わせて選べる
2コース

初心者向け 国頭
10/27・28・29

中級者向け 那覇
10/25・26・27



参加者のランニングライフをバックアップする為の「RUN旅プログラム」



那覇マラソンコースを一つ外れると一面海の絶景ポイントが、やっぱり沖縄と言えば海、海、海。沖縄だからこその味わえる感動です。那覇唯一のビーチである「波の上ビーチ」は、那覇のウォーターフロントとして2013年に生まれ変わりました。



Run

那覇マラソンのコースを攻略しつつ、このツアーならではのお楽しみ風景も…

那覇マラソンのコースを体験。ホテルからバスで移動し、トレーナーの解説付きで実際のコースを見学。そのあと「平和記念公園」「ひめゆりの塔」を経て、15kmの「湾岸コース」を走ります。新観光スポットで名高い「瀬長島」もぐるっと1周。海風を感じながら那覇の街を体感できる当ツアーオリジナルのコースです。



Run

大自然を走り抜ける開放的な3つのコース

ホテル前の白い砂浜ビーチを走る「ビーチランコース」、圧倒的な大自然が広がる「やんばるの森コース」、国頭村が整備し、アスリートも練習をする足にやさしい「クロスカントリーコース」などこのツアーならではのコースを走ります。どのコースも、沖縄の風と大自然を五感で感じながら心も体も解放されていきます。

沖縄県最北端に位置する国頭村は、東は太平洋、西は東シナ海に面し、村面積の84%が手つかずの大自然に囲まれています。スポーツに適した環境は、多くのアスリートから愛されており、1年を通じてキャンプや合宿などが行われています。オクマの近くには、村営の公園や競技場もあり、ランニングの環境も整っています。



全長約2kmのクロスカントリーコース。空を走るの感覚などの負担が少なく、起伏もあるので歩くだけでも体力向上につながります。

中級者向け

那覇

那覇マラソンコースを巡るコース
下見も兼ねて
沖縄南部を駆け巡る



当ツアーオリジナルコース
湾岸コース
ランニング(15km)
午後より、海沿いのこちらのコースをランニングします

牧野トレーナーのオススメポイント!

那覇マラソンの起伏の激しさを直接見て歩くことが重要。でも沖縄に来たというテンションが上がるのは、やはり那覇ですね。海沿いを走り空いた時間で国際通りや首里城で沖縄を体感しましょう。やっぱり私は公設市場かな。



那覇コースでは、途中沖縄の観光名所にも立ち寄ります。バスで移動するので広い視野で那覇マラソンコースを客観的につかめます。

初心者向け

国頭

やんばるの大自然の中でランニングの楽しさを体感する

牧野トレーナーのオススメポイント!

沖縄本島の北にある奥間自然は自然の豊かな場所。海は白浜で敷き詰められ一面海が望めるのは感動。そして海のリゾートというイメージがあるが山も近くあり自然遺産を彷彿させる景色に遭遇するこれは「感動」の一言に尽きます。更にランニングコースとしてはクロスカントリーのコースや実業団のチームが練習コースとして使用している町のコース、きれいな路上競技場でアスリート気分になってモチベーションを上げよう。そんな色々な顔を持つ沖縄奥間を体験し体を動かしませんか?



Food

ランニングの後は、東シナ海に沈む夕日を見ながらホテルのプールサイドBBQを。

新鮮な野菜を焼き野菜で。そのほかお肉やサラダ、デザートも食べ放題です。走った後だからこそ美味しい食事をおたのしみいただけます。



Fun

空いた時間で那覇観光を存分に楽しむ。

最終日のフリータイムには、首里城や国際通りなど、那覇観光を、せっかく沖縄へ来たのだから沖縄グルメも楽しみたい! お帰りの飛行機までは思い思いの那覇滞在をお楽しみください。



Stay

那覇空港から車で7分、ベイサイドに浮かぶ至福のリゾート

ロワジールホテル 那覇

那覇空港から車で7分とアクセス良好。ホテル内には約800万年前の化石海水を源泉にもつ那覇唯一の天然温泉が、ランニングのあとは、内湯、露天風呂、サウナ、ドライサウナ(男性風呂)、スチームサウナ(女性風呂)完備の「ちのちスPA」で疲れを癒していただけです。住所:沖縄県那覇市高3-2-1



約800万年前の化石海水を源泉にもつ食塩泉の天然温泉。沖縄のエレメントを取り入れた新建築スタイルの空間です。Run旅では、無料でご利用いただけます。

Food

その土地の「食」も楽しみたい!

プログラムの中には、沖縄の郷土料理も組み込まれています。とくに、長寿の村大宜味村「笑味の店」の「長寿御膳」ランチは、新鮮な島野菜をふんだんに使い、からだにやさしく、生命力があふれる食事です。

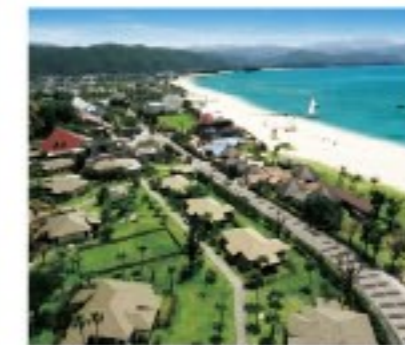


Stay

プライベートコテージで過ごすリラックス空間

JAL プライベートリゾート オクマ

約10万㎡の広大な敷地には、プライベートコテージやヴィラが広がり、南国の植物や花々がリゾート気分を盛り上げます。ホテルの目の前には白い砂浜が続くオクマビーチ、そのほかプールや大浴場、アロマテラピーサロンなど施設も充実。住所:沖縄県国頭村字奥間913



スケジュール (10/25(金)出発)		食事
1	10/25 (金) 羽田空港(朝) → 那覇空港(午) → ロワジールホテル 那覇 チェックイン後、休憩 関西空港(午) → 那覇空港(午)	朝 昼 夕
2	10/26 (土) 早朝ランニング/ウォーキング 朝食後、「那覇マラソンコース周回ツアー」スタート 【休憩/昼食】ひめゆりの塔 …移動→糸満市役所 湾岸ランニングコース(15km)… …夕食 プールサイドにてバーベキュー	朝 昼 夕
3	10/27 (日) 早朝ランニング/ウォーキング 朝食後、 オプション①「ランニングレッスン」 オプション②「那覇観光」 …チェックアウト後、自由時間…空港へ移動	朝 昼 夕

■ご旅行代金			
おひとり様/那覇マラソン攻略ツアー(おとな・子ども同額)			
10月25日出発	羽田発コース	関西発コース	現地合流プラン
4名1室	109,800	105,800	59,800
3名1室	111,800	107,800	61,800
2名1室	113,800	109,800	63,800
1名1室	129,800	125,800	79,800

幼児代金:別途係員にお尋ねください。(単位:円)

スケジュール (10/27(日)出発)		食事
1	10/27 (日) 羽田空港(朝) → 那覇空港(午) → JALプライベートリゾートオクマ チェックイン後、ランチ 関西空港(午) → 那覇空港(午)	朝 昼 夕
2	10/28 (月) 早朝ランニング/ウォーキング 朝食後、プログラム②「ランニングプログラム①」 昼食後、プログラム③「ランニングプログラム②」 …夕食 ビーチサイドにてバーベキュー	朝 昼 夕
3	10/29 (火) 早朝ランニング/ウォーキング 朝食後、 オプション①「ランニングレッスン」 オプション②「奥間観光」 …奥間→那覇市街へ移動→自由時間	朝 昼 夕

■ご旅行代金			
おひとり様/ビギナーズキャンプ@オクマ(おとな・子ども同額)			
10月27日出発	羽田発コース	関西発コース	現地合流プラン
4名1室	99,800	99,800	59,800
3名1室	101,800	101,800	61,800
2名1室	104,800	104,800	64,800
1名1室	123,800	123,800	83,800

幼児代金:別途係員にお尋ねください。(単位:円)