



- ルート Route
- 10キロ・ラン: 6周 10 km Run: 6 laps
 5キロ・ラン: 3周 5 km Run: 3 laps
 1キロ・ウォーク: 1周 1 km Walk: 1 lap
- お手洗い WC Toilet
 救護室 + First Aid Station
 給水所 Water Station

至地下鉄外苑前駅
Gaien-mae Sta.

FIT For Charity Run 2023

開催日: 2023年12月10日(日) 雨天決行
 会場: 聖徳記念絵画館周辺、明治神宮外苑周辺コース
 ・都営地下鉄大江戸線 国立競技場駅下車(A2出口) 徒歩5分
 ・JR総武線(各駅停車) 千駄ヶ谷駅下車 徒歩5分
 ・東京メトロ銀座線 外苑前駅下車 徒歩10分

Date: Sunday, December 10th, 2023
 Location: Meiji Memorial Picture Gallery and Meiji Jingu Gaien running course
 ・5-minute walk from Kokuritsu-Kyogijo Station, Toei Oedo Line (A2 exit)
 ・5-minute walk from Sendagaya Station, JR Sobu Line
 ・10-minute walk from Gaien-mae Station, Tokyo Metro Ginza Line

スケジュール: 09:30 ~ 10キロ・ラン (実際の距離は10km、コース6周)
 11:00 ~ 4 x 100m 企業対抗リレー
 11:35 ~ 5キロ・ラン (実際の距離は4.75km、コース3周)
 12:20 ~ 1キロ・ウォーク (コース1周)
 12:45 ~ キッズ・ラン (室内球技場内)
 13:30 閉会

Schedule: 9:30 a.m. - 10 km run (actual distance 10km, 6 laps)
 11:00 a.m. - 4 x 100m Inter-Company Relay
 11:35 a.m. - 5 km run (actual distance 4.75km, 3 laps)
 12:20 p.m. - 1 km walk (1 lap)
 12:45 p.m. - Kids Run (Indoor Stadium)
 1:30 p.m. - Closing