

Running & Walking MAP



走る前のウォーミングアップを大切に!
WARM UP BEFORE EXERCISE!

突然の運動はケガの元です。
走る前のウォーミングアップやストレッチは念りに。
Don't forget to WARM UP! Stretch and warm-up before running.



お体の具合が悪いときは (運動前や運動中)

気分が悪くなられた場合は、すみやかに運動を中止してください。
運動中はスポーツドリンクなどの水分と休憩をとってください。
外出中のケガ・体調不良などに関しては、ホテルは一切責任を負いかねます。

During running or walking, if you feel ill, please stop exercising. We suggest during exercises to take in ample liquids and rest.
Hyatt Regency Tokyo accepts no responsibility or liability for any injuries or illness caused by running these above named courses.

A course ホテル周辺コース Hotel Vicinity Course

ランニングコース Running Map of Hotel Vicinity.



4.7km

ホテルからスタートし、青梅街道から山手通り沿いを駆け抜けるコース。山手通りは細かなアップダウンがあるので、ペース配分が重要です。東京都庁を横目にトラストバートをかけます。

Start at Hyatt Regency Tokyo. Proceed on One-kaido street and Yamate-dori street. Pace yourself as the course is hilly.



新宿高層ビル群
Shinjuku Buildings

ウォーキングコース 1 Walking Course 1



3.6km

— 新宿中央公園周辺 —

神田川沿いから新宿中央公園内を回るウォーキングコース。新宿中央公園と神田川1景色を楽しむ比較的步伐やすいコースです。ただし、夜の新宿中央公園は街灯が少ないので注意。

From Kanda River walk along to Shinjuku Central Park. Enjoy pleasant scenery. At night, lighting is limited.



熊野神社
Kumano-jiya Shrine

ウォーキングコース 2 Walking Course 2



2.1km

— 東京都庁周辺 —

ホテルから東京都庁沿いを歩き、新宿の高層ビル群を回るウォーキングコース。新宿ならではのダイナミックな景色が楽しめます。朝の通勤時や夕方方は多いので、早朝や夜に歩くのがおすすめ。

Walk along the Tokyo Metropolitan Government Office from Hyatt Regency Tokyo. To avoid morning and evening commuter rush hour, recommended are walks during early morning or at night. Area is safe.



東京都庁
Tokyo Metropolitan Government Office

B course 新宿御苑周辺コース Shinjuku Gyoen National Garden Vicinity Course

3.7km

明治通りまで約15分のウォーキング。信号機が少ないといわれている新宿御苑の外側は約3.7km。街や木々を眺めながら四季も体感できる、ランニングコース。



新宿御苑の周辺
The vicinity of Shinjuku Gyoen National Garden

C course 代々木公園周りコース Yoyogi Park Course

4.4km

参宮橋までウォーキング。明治神宮の北参道入口、原宿、明治神宮前、代々木体育館、公園西門まではアップダウンがある。ランニングに慣れた方向きのランニングコース。



代々木公園
Yoyogi Park

Walk to Sangubashi. Then, start to run through Harajuku, Meiji Shrine Gate, Yoyogi Stadium, Yoyogi Park West Gate. The course is hilly and suitable for seasoned runners.

とっておき! ピックアップコース PICK UP COURSE

せっかくなら都内屈指のランニングコースである皇居周辺を走ってみたいという方。往路は地下鉄を使い、復路を走ること、約10kmのランニングが楽しめます。
ホテル直下にある大江戸線「都庁前」駅から「青山一丁目」駅経由、約30分で「半蔵門」駅に到着。皇居周辺は一周約5km。帰りは新宿通りを一直線、約5kmです。

The Imperial Palace grounds is a perfect place for running. Use the subway Oedo Line at Tocho-mae Station and transfer at Aoyama-itchome Station to the Hanzomon Line. Get off at Hanzomon Station which fronts the west area of the palace. About 30 minute subway ride and the run around the palace grounds is about 10km.



Hyatt Regency Tokyo

ハイアットリージェンシー 東京

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 2-7-2

2-7-2 Nishi-Shinjuku Shinjuku-ku, Tokyo 160-0023, JAPAN

TEL 03-3348-1234 FAX 03-3344-5575

tokyo.regency.hyatt.jp



