

皇居ウォーク参考コース

自分の体調や興味に合わせて無理な距離を歩かず、十分余裕をもって折り返すなど、歩くことを楽しみましょう！ 今日いけないところは次回また挑戦！



皇居外苑

— 一周 5 km

目標 8000 歩参考コース
ランニングと同じコースですー
ランナーは反時計回りに走る
ので同じ反時計回りウォーク
がおススメ！

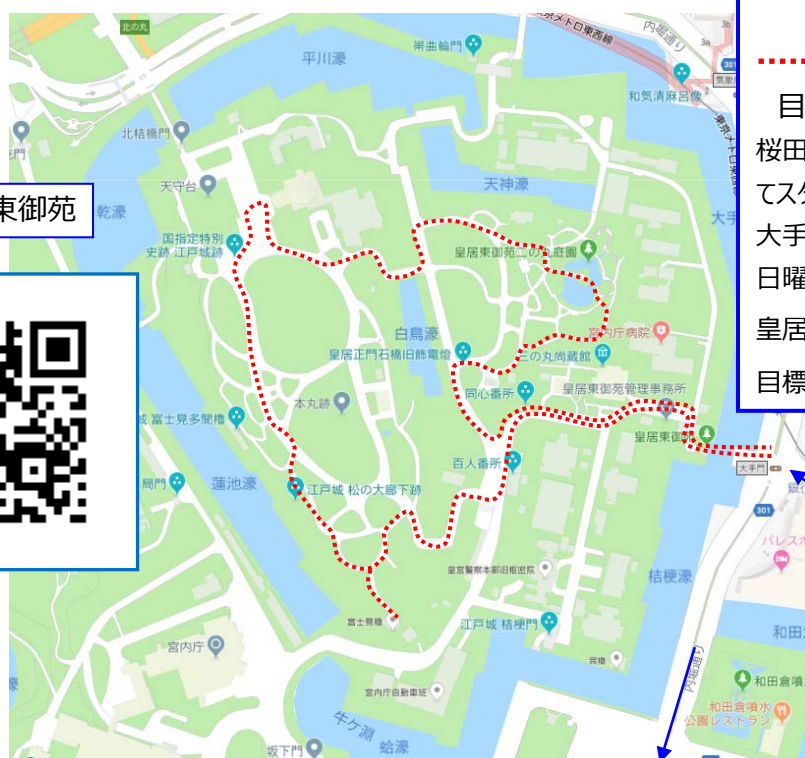
皇居東御苑

皇居

東京駅方面

皇居桜田門
スタート
ゴール

地下鉄
桜田門駅



皇居東御苑

..... 一周 約 4.7 km

目標 8000 歩参考コース
桜田門からまず大手門を目指し
てスタート！
大手門から入苑できます。
日曜日も開苑。
皇居外苑コースと合わせて・・・
目標 15000 歩参考コース！

皇居東御苑



大手町口

桜田門方面



皇居

皇居外苑
桜田門
スタート
ゴール

桜田門→愛宕神社→大本山 増上寺→桜田門
— 往復 約 6.5 km
目標 12000 歩参考コース
東京タワーを普段見ることのない角度から見るができます♪
愛宕神社の出世の石段を登ったり、増上寺境内散歩したり、東京
プリンスホテルも立ち寄れます！19000 歩越えも！

交通ルールを
守りましょう！

愛宕神社
出世の石段



芝公園三丁目
歩道橋を渡る！

大本山 増上寺

