



報道関係各位

2023年4月25日

AYA がホノルルマラソン 2023 フィットネスアドバイザーに決定！ 全10回の「AYA の美 BODY ラントレ」を エントリー者限定で無料提供!!

ホノルルマラソン広報事務局
honolulumarathon.jp



ホノルルマラソン日本事務局では、2023年12月10日に開催する「ホノルルマラソン 2023」のフィットネスアドバイザーとして、数多くの著名人を顧客にもち、インスタフォロワー約46万人を誇る人気フィットネスプロデューサーのAYAさんを起用することを決定しました。

今回のフィットネスアドバイザー就任に伴い、AYAさんご本人が考案したトレーニングをホノルルマラソンのために監修、約30分のトレーニング動画をVOL.0～FINALまで、計10本をご用意頂きました。全身トレーニング、下半身集中、腹筋強化、ヒップ集中、体幹強化など、ランニング力をアップするとともに引き締まった美しいからだを手に入れることができる本気のトレーニングメニューとなっています。

VOL.0の全身をまんべんなく鍛えるトレーニングは、特設サイトにて一般公開します。VOL.1～FINALの9本の動画は、エントリーされたランナー限定で、4月から12月まで毎月1本ずつ配信します。エントリーすると過去動画含めすべての動画をご覧いただけます。

特設サイト URL <https://www.honolulumarathon.jp/2023/aya/>

そのほか、秋には、AYAさんご本人が出演する、スペシャルオンライントレーニングイベント(ZOOM)も開催予定です。

また、12月の大会にAYAさんご本人も参加。現地でのリアルトレーニングイベントも予定しています。今回のフィットネスアドバイザー就任にあたりAYAさんは、「皆さんが、ホノルルマラソンを目指すモチベーションとして今回のトレーニングを使ってもらえると嬉しいです。ホノルルで皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！」と語っています。

ホノルルマラソン日本事務局では、現在料金がお得なアーリーエントリーを5月16日まで実施しています。人気フィットネストレーナーの AYA さんのトレーニングを受けられるチャンスです。この機会にぜひ早めのエントリーでトレーニング動画を活用ください。オンラインイベント、現地イベントの詳細は決定 次第ホノルルマラソン公式サイトで発表いたします。 <https://www.honolulumarathon.jp/>

<ホノルルマラソン2023 フィットネスアドバイザーAYA トレーニング企画概要>

① AYA の美 BODY ラントレ produced by Feelin' Good

実施時期： 2023 年 4 月～12 月

VOL.0を4月25日に一般公開

VOL.1～FINAL は、以降1カ月に1回 大会まで 9 本を限定公開

視聴方法： ・ホノルルハーフマラソン・ハパルア バーチャルフェスティバル2023

・ホノルルマラソン2023

・ホノルルマラソン バーチャルビーチフェス2023

のいずれかの種目にエントリーした方に限定公開の視聴方法をお知らせします

内 容： 約30分のスペシャルオンライントレーニング動画配信

一般公開 VOL.0 4月25日 全身満遍なく鍛える ウェイトトレーニング

限定公開 VOL.1 4月25日 有酸素&無酸素ミックス 全身トレーニング

VOL.2 5月 1日 下半身集中 ウェイトトレーニング

VOL.3 6月 1日 股関節周り&ヒップ集中 ウェイトトレーニング

VOL.4 7月 1日 下半身+腹筋強化 ウェイトトレーニング

VOL.5 8月 1日 股関節周りヒップ集中 ウェイトトレーニング

VOL.6 9月 1日 下半身+上部&下部腹筋 ウェイトトレーニング

VOL.7 10月1日 シャトルラン+上半身と体幹強化トレーニング

VOL.8 11月1日 ペース配分を意識したウェイトトレーニング

FINAL 12月1日 お腹の中心&サイド+下半身 ウェイトトレーニング

② AYA のスペシャルオンライントレーニングイベント(ZOOM 開催)

実施時期： 2023年9月下旬(予定)

内容：AYA のトークショーとオンラインレッスン

③ AYA のスペシャルフィットネスクラス

実施時期： 2023年12月ホノルル現地にて実施(予定)

<一般の方からの大会に関するお問い合わせ先>
ホノルルマラソン日本事務局 E-mail: info@honolulumarathon.jp

ホノルルマラソン 2023 大会概要

- 大会名称 ホノルルマラソン 2023
- 開催日時 2023年 12月 10日(日) 午前 5:00 スタート予定
*フィニッシュエリアのサポートサービスは 14:00 まで。
(全ての参加ランナーはタイムにかかわらず完走することができます)
- 競技種目 フルマラソン/フルマラソン車椅子競技部門 (42.195km)
10K ラン&ウォーク (10 km)
- 主 催 HONOLULU MARATHON ASSOCIATION (ホノルルマラソン協会)
- 協 賛 オフィシャルエアライン 日本航空
スポンサー ahamo(NTTドコモ) / SGC
- コ ー ス **【フルマラソン】**
アラモアナ公園をスタートした後、世界的に有名なワイキキビーチ、ダイヤモンドヘッドを経て ハワイカイで折返し、カピオラニ公園でフィニッシュするという、壮大なシーサイドコースです。コースの高低については、ダイヤモンドヘッド付近の短い坂を除けば、ほとんどが平坦で走り やすいコースになっています。
【10K ラン&ウォーク】
フルマラソンと同時にスタートし、上記フルマラソンコースの 10 キロ地点、カピオラニ公園でフィニッシュ。
- エントリー方法 オフィシャルサイト honolulumarathon.jp にてオンラインエントリー
- エントリー料 **【フルマラソン (車椅子競技部門を含む)】**
アーリーエントリー: 4月21日(金)~ 5月16日(火) 26,000円
日本受付 第1期: 5月26日(金)~10月11日(水) 32,000円
日本受付 第2期: 10月12日(木)~11月15日(水) 38,000円
【10K ラン&ウォーク】
アーリーエントリー: 4月21日(金)~ 5月16日(火) 11,000円
日本受付 第1期: 5月26日(金)~10月11日(水) 12,500円
日本受付 第2期: 10月12日(木)~11月15日(水) 13,000円
【カラカウア メリーマイル】
アーリーエントリー: 4月21日(金)~ 5月16日(火) 6,500円
日本受付 第1期: 5月26日(金)~10月11日(水) 7,000円
日本受付 第2期: 10月12日(木)~11月15日(水) 7,500円
*日本受付のお申し込み時には別途事務手数料5%がかかります。
- 記念品 **【フルマラソン】**完走者には完走Tシャツ・完走メダル・完走証
【10K ラン&ウォーク】参加記念 Tシャツ、完走/完歩者には完走メダル・完走証
- ウェブサイト 日本事務局オフィシャルサイト honolulumarathon.jp