

ジョギングコース ガイド

●●●●● ジョギングコース

約0.6kmコース

○○○○○ ジョギングコース

約1kmコース

- 準備運動・整理運動を行ってください。
- 無理のないペースで走ってください。
- 道い越し・すれ違いの際はぶつからないよう気をつけてください。

