

推奨ランニングコース

全長
約3kmの
コースです。



※MAP内の距離数はあくまで目安であり、正確なものではありません。ご了承下さい。

ランニングを楽しんでいただくために

- | | |
|------|---------------------------------------|
| 体調管理 | 無理をしないように、体調に合わせた自己管理をお願いします。 |
| 水分補給 | 500ml/1時間が水分補給の目安です。計画的な水分補給を行いましょう。 |
| 準備運動 | ストレッチなどの準備運動をしっかり行い、怪我の防止をしましょう。 |
| 交通法規 | 信号などに気をつけて交通ルールを守り、車や歩行者に十分に注意をしましょう。 |

APA HOTEL <大阪肥後橋駅前>

〒550-0001 大阪府大阪市西区土佐堀1丁目2-1 Tel.(06)6449-9111