

# 推奨ランニングコース



※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しょう。

APA HOTEL 〈金沢中央〉

〒920-0981 石川県金沢市片町1-5-24 Tel.(076) 235-2111