

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と行い、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 <名古屋錦>

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-15-30 Tel. (052) 953-5111