

# 推奨ランニングコース

全長  
約5km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 VILLA HOTEL <大阪谷町四丁目駅前>

〒540-0011 大阪府大阪市中央区農人橋1丁目1-27 Tel. (06) 4790-2111