

さかい川沿いランニングMAP



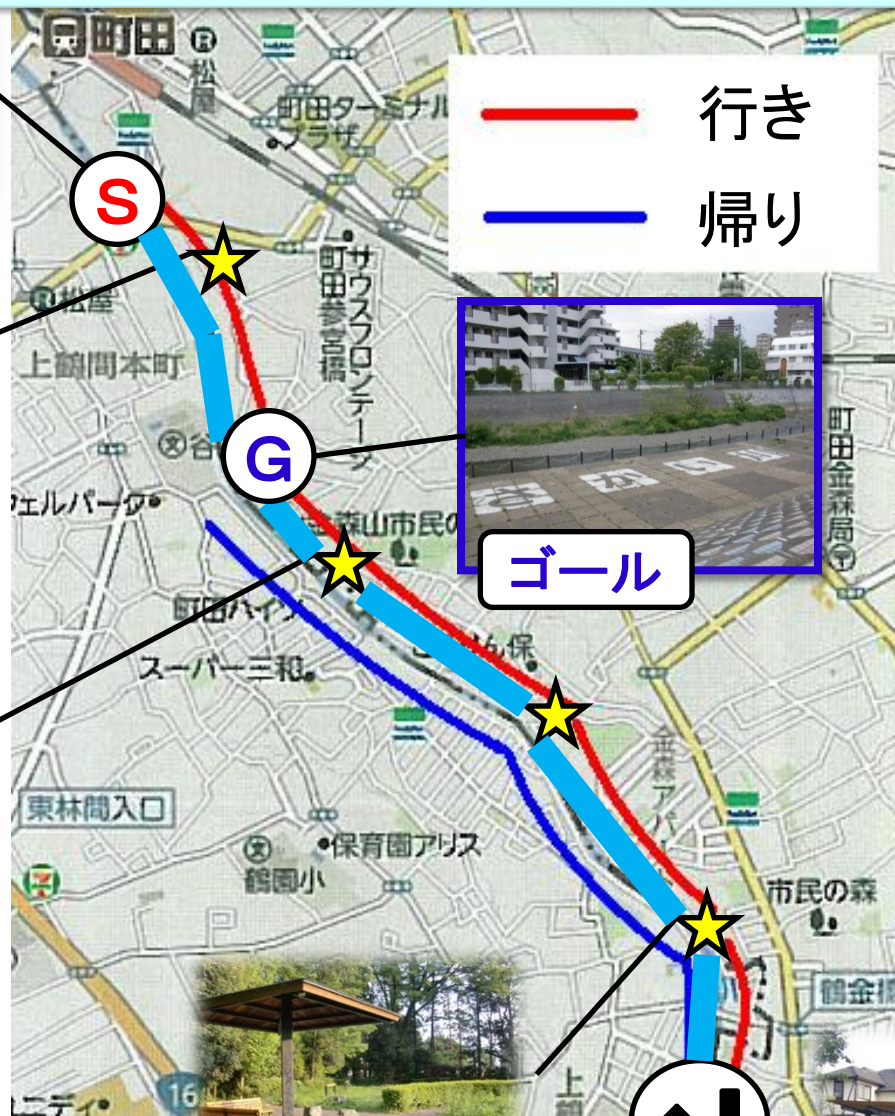
スタート地点



広場



周回コース



公園

ゴール

行き

帰り



折り返し地点

最初に簡単なドリルで
走りの基礎を
お伝えします。
その後は川沿い
約5kmの復路コースを
走ります。
季節折々で
風景も変わるので
走っていて
気持ちいいですよ♪



芹が谷公園ランニングMAP

最初に簡単なドリルで
走りの基礎をお伝えします。
その後は芹が谷公園内の
約1kmコースを周回します。
緑豊かなコースで走るのが
とても気持ちいいですよ♪

この広場で、
ドリルをします。

一休み♪

スタート&ゴール

今の季節は
きれいな
あじさいが
見れます♪

