

# ジョギングコース案内図

1周 1.8km

アップ・ダウンが続くコースです。



- 事前にしっかりストレッチなどの準備体操を行いましょう。
- ジョギングで走っている間は、汗をかくので脱水症状にも気をつける必要があります。水分補給をこまめに行いましょう。
- コースの一部が園内バス路線になります。十分注意の上走行して下さい。(バス最優先)
- 体を休めるためにジョギングで走った後はウォーキングに切り替えて、最後にストレッチをしてから終えるようにしましょう。

