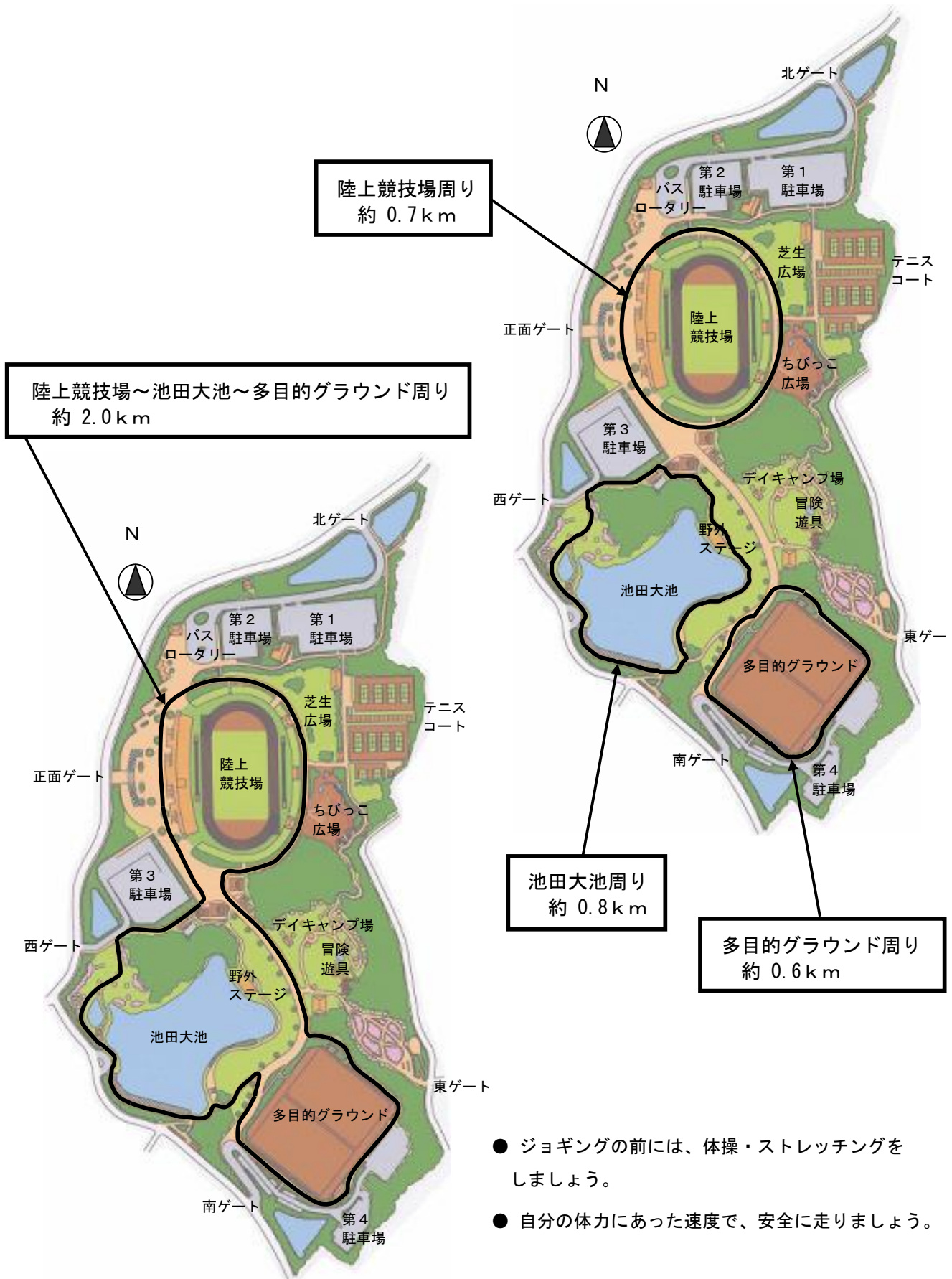


ジョギング・ウォーキングコース案内図



- ジョギングの前には、体操・ストレッチをしましょう。
- 自分の体力にあった速度で、安全に走りましょう。