

仁木町

仁木駅周辺コース



余市川

仁木大橋

仁木中学校
文



スタート
ゴール

北海道芸術高
文

仁木小学校
文

仁木町役場 ●

仁木神社

水の音が聞こえて
マイナスイオン豊富

フルーツ畑が
広がっている道

ビュースポット
仁木の町を見下ろす眺めが良い

りんごコース

距離 4.2km
運動量 3.5エクササイズ
時間 52分

りんごショートコース

距離 2.2km
運動量 2.0エクササイズ
時間 30分

～アドバイス～

準備運動、整理運動は必ずやりましょう！
体力に合わせて自分に合ったコースを選びましょう。
気分が悪くなったら途中で止めましょう。
水分補給を忘れずに。

