

仁木町

ふれあい遊トピア公園コース

至余市



スタート ゴール



折り返し



距離 1.4km
運動量 1.3エクササイズ
時間 20分



●総合案内所



パークゴルフ場



至ニセコ方面



0 100m

仁木スキー場



～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。