

興部町

モーモー城コース

距離 3,800m
運動量 2.6エクササイズ
時間 40分

距離 2,100m
運動量 1.1エクササイズ
時間 22分

～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。



その日の体調に合わせてコースを選びましょう

上り坂で運動量アップ

ゆるやかな下り坂です