

# 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

0 300m

