

# こってり・ほのぼのコース



— こってりロングコース  
 距離 5,000m  
 運動量 5.1エクササイズ  
 時間 100分

— ほのぼのショートコース  
 距離 2,500m  
 運動量 2.4エクササイズ  
 時間 50分

