

ウォーキング・ジョギングガイド
南区
MAP

- コース① 花と緑の散歩道コース
- コース② 散歩気分でウォーキングコース
- コース③ 浦和競馬場コース
- コース④ 別所沼公園コース

 **銭湯ランニングステーション**

銭湯のロッカーに荷物を預けられ、ランニング後はお湯に浸かり、汗や日頃のストレスも流して気分転換！



● ガイド内での速度は、
ウォーキング：時速 4km
ジョギング：時速 7km
 で、設定しています。
 ※距離と時間はおおよその目安です。

