

下河野コース

約3.0km



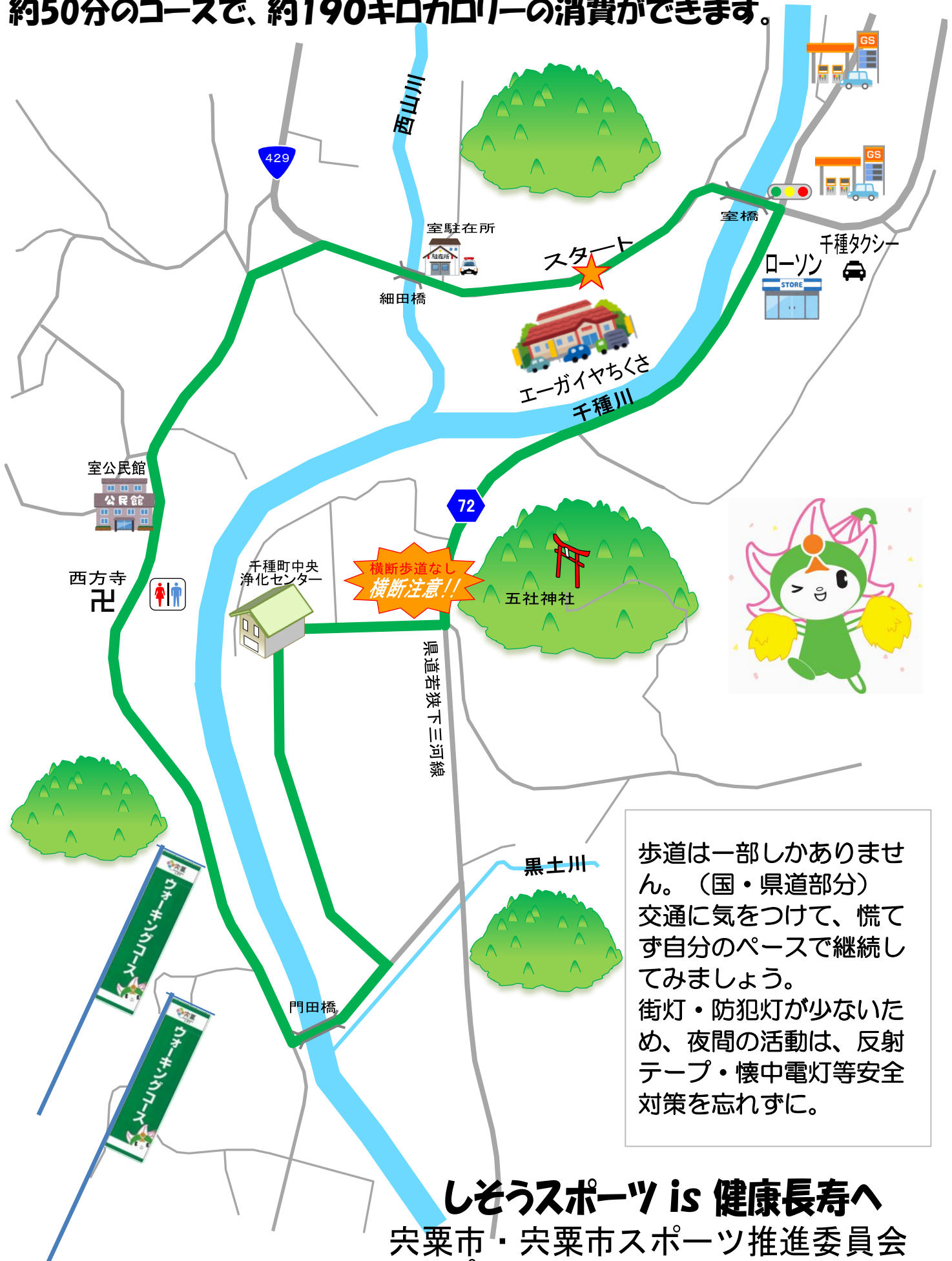
約40分のコースで
約150キロカロリーの
消費ができます。

歩道はありません。(県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続
してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

エーガイヤちくさ南コース 約2.5km

約50分のコースで、約190キロカロリーの消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

河呂・岩野辺コース 約3.0km

約40分のコースで
約150キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。



しろうスポーツ is 健康長寿へ

突栗市・突栗市スポーツ推進委員会

千種中心部コース

約3.5km



1周約45分のコースで
約165キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
 宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会