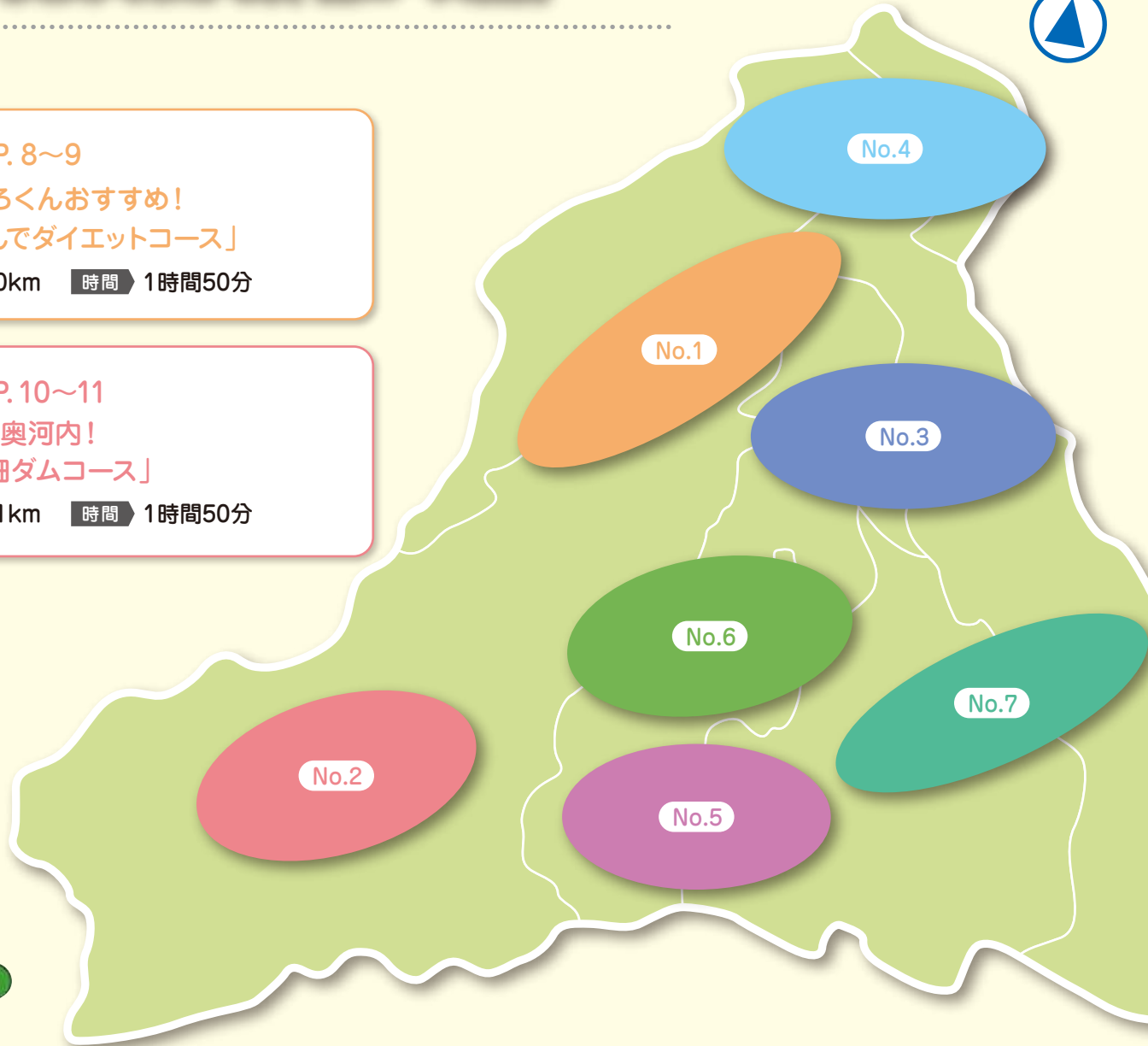


3 ひとめでわかる☆全コース紹介



No.1 P. 8~9
 「くろまるくんおすすめ!
 学んでダイエットコース」
 距離 ▶ 5.0km 時間 ▶ 1時間50分

No.2 P. 10~11
 「爽快! 奥河内!
 滝畑ダムコース」
 距離 ▶ 5.1km 時間 ▶ 1時間50分



No.3 P. 12~13
 上級者向け
 「森と歴史を感じるトレーニングコース」
 距離 ▶ 8.7km 時間 ▶ 2時間30分

No.4 P. 14~15
 「メタボ解消コース」
 ① 距離 ▶ 5.0km 時間 ▶ 1時間50分
 ② 距離 ▶ 3.8km 時間 ▶ 1時間20分

No.5 P. 16~17
 「酸素満腹コース」
 距離 ▶ 4.0km 時間 ▶ 1時間20分

No.6 P. 18~19
 「いつの間にか
 脂肪燃焼コース」
 距離 ▶ 5.7km 時間 ▶ 2時間

No.7 P. 20~21
 「大自然とおしゃべりコース」
 距離 ▶ 5.0km 時間 ▶ 1時間50分

