

3 ひとめでわかる★全コース紹介



No.1

「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

「爽快！奥河内！
滝畑ダムコース!!」

距離 5.1km 時間 1時間50分

No.4

No.3

「ツール・ド・大阪 かわちながの
ウォーキングコース!!」

距離 8.7km 時間 2時間30分

No.4

「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

「酸素満腹コース!!」

距離 4.0km 時間 1時間20分

No.6

「いつの間にか
脂肪燃焼コース!!」

距離 5.7km 時間 2時間

No.7

「大自然とおしゃべりコース!!」

距離 5.0km 時間 1時間50分

No.1

No.3

No.6

No.7

No.5

No.2

