

# ビギナーも安心！ 快適フラット コース

## Run and Jog Course 6.5km

ビギナーにも  
やさしい快適ラン&  
ジョグコース！



### Data

歩道が広く、歩行者の安全はもちろん、ランナーも走りやすい全体的にフラットなコース。ビギナーにおすすめです。広々とした川名公園をスタート地点にすると、ストレッチなど準備運動も行いやすく便利。

## Run and Jog Point



### 川名公園

芝生広場やさわやかな木陰など、広々とした公園内はストレッチやウォーミングアップにもぴったり。トイレも複数設置してあるので便利です。

## Short Course 4.3km



### Data

ショートコースはふたつとも同じような距離を走ります。その日の気分で走り分けるのもいいかも！

## Short Course 4.7km



# 昭和区横断！ フラット&丘陵の 欲張りコース

### Data

西のフラットなコースと東の丘陵コースからなる、変化に富んだコース。静かな住宅街や、活気に満ちた街の風景が楽しめます。



街を楽しむロングコース。  
アップダウンもあるから  
水分補給も忘れずに。



### Data

ショートコースは2コースとも興正寺や隼人池など四季折々の風景を楽しめます。新緑や桜の季節にぜひ走ってみてくださいね！

## Run and Jog Point



### 隼人池

ショートコースの途中にある隼人池。春には満開の桜が楽しめます。休憩をしたり、ちょっとコースをそれて、お花見ランもいいかも。



### 八事山興正寺

尾張徳川家の祈願所であった由緒ある寺院。豊かな自然に囲まれた広大な境内では、縁日やマルシェも開催されます。



## Short Course 3.5km

四季を感じながら  
走りを楽しんでね！

