

目次 & ウォーキングマップ (全体図)

水戸市内のお勧めコースです。まずはお気軽にお近くのコースから選んで歩いてみてはいかがですか？

目次 CONTENTS

ウォーキングの効果・正しい歩き方
ウォーキングマップ(全体図) …… 1
ウォーキングマップ …… 2
ストレッチング …… 20

