

# みちのく公園 ノルディック ウォーキング ジョギング コース

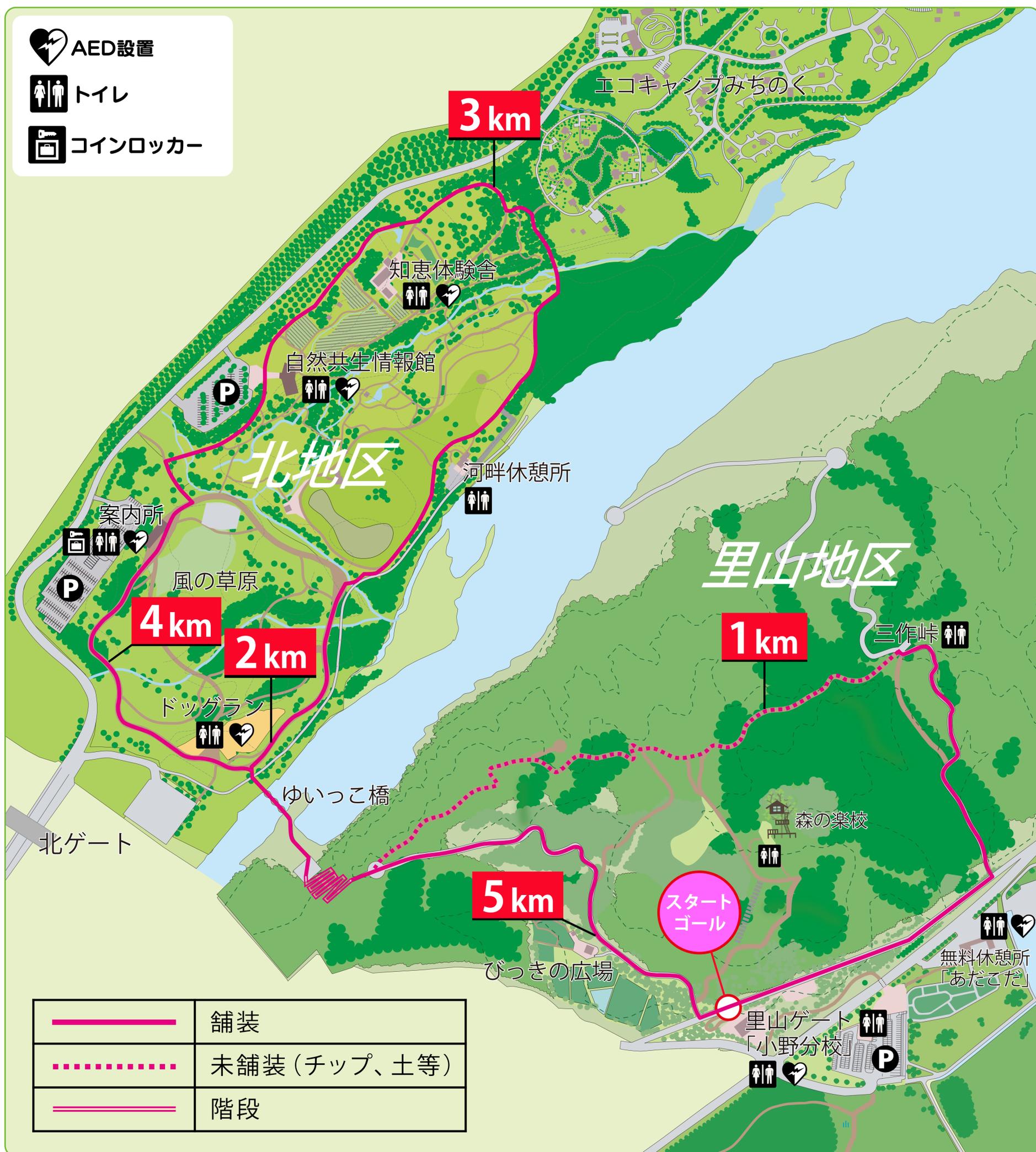
## 北・里山地区コース案内

5.3 km コース (中級者・上級者向け)

- ・起伏がある里山地区と平坦な北地区を巡るコース。
- ・両地区の境界には228段の階段がある。



JNFA  
NPO法人日本ノルディックフィットネス協会 公認コース



# みちのく公園 ノルディック ウォーキング ジョギング コース

## 南地区コース案内

### 3kmコース (初級者向け)

- ・勾配が少ない舗装路のコース
- ・体調を整えてお楽しみください



JNFA  
NPO法人日本ノルディックフィットネス協会  
公認コース

