

常磐公園



ジョギング・ウォーキングMAP Tokiwa park Jogging & Walking Map

「日本の都市公園 100 選」にも選ばれた常磐公園。樹林帯は市街地の中であって、静寂な雰囲気呈し、ジョギングやお散歩にもぴったりの憩いの場所として親しまれています。

アートホテル旭川は常磐公園に一番近いシティホテルです。

■ ジョギング関連の提案事項

- *夜遅く運動される時は必ず明るい色合いの目立つ服を着ることをお勧めします。
- *人道を走る時は常に走ってくる車に対向して走ることをお勧めします。
- *道を渡る時は十分に注意して下さい。

■ 運動時の注意事項

- *あまり無理な運動はしないで下さい。
- *運動の途中で急に立ち止まらないで下さい。

■ フィットネス Spa アルバ

～おすすめプログラム～

各セッション別に次の順序で運動することをお勧めします。

- ① 5分から10分程度の準備運動
- ② 10分間の有酸素運動
- ③ 10分のストレッチ運動
- ④ 10分の筋力運動
- ⑤ 5分間のクールダウン運動

【フィットネス Spa アルバ】

アートホテル旭川 地下1F TEL 0166-25-8822
営業時間 11:00～24:00 (最終受付 23:00)



ART HOTEL

ASAHIKAWA

旭川市7条通6丁目 TEL 0166-25-8811

至札幌
To Sapporo

GOAL START

7条線道
Pedestrian Path

至旭川駅
To Asahikawa Station

Aコース——約1,080m

ジョギング 8分 (8.0km/時)

ウォーキング 20分 (3.2km/時)

Bコース——約810m

ジョギング 6分 (8.0km/時)

ウォーキング 15分 (3.2km/時)