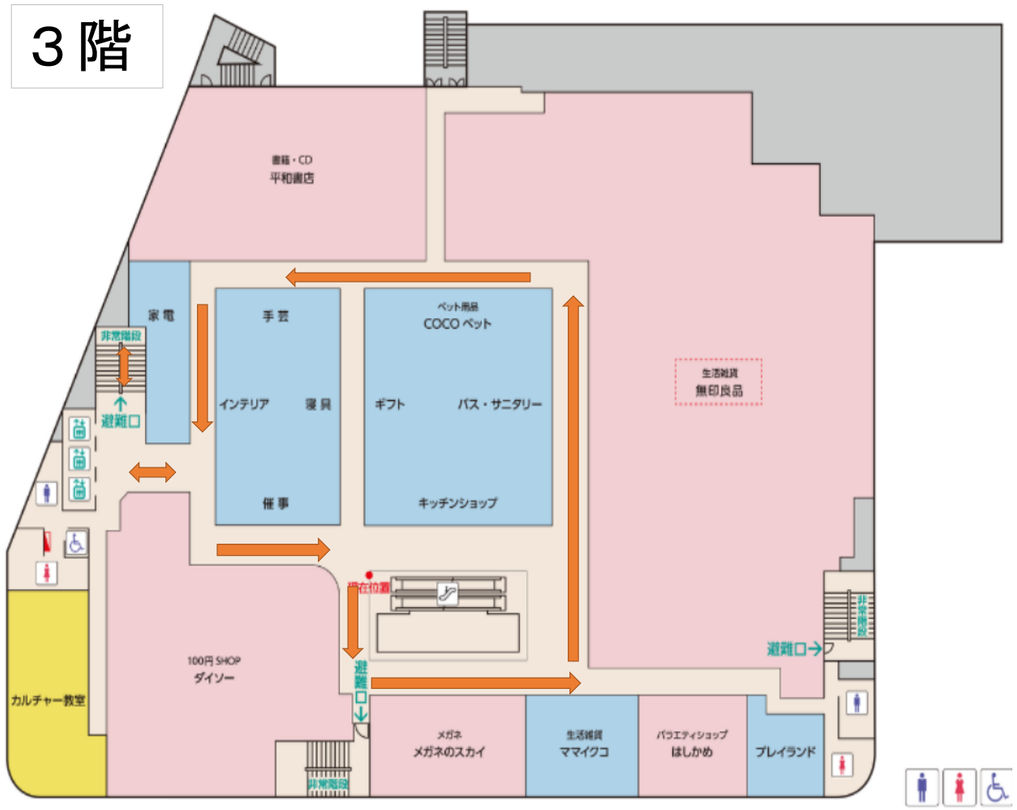
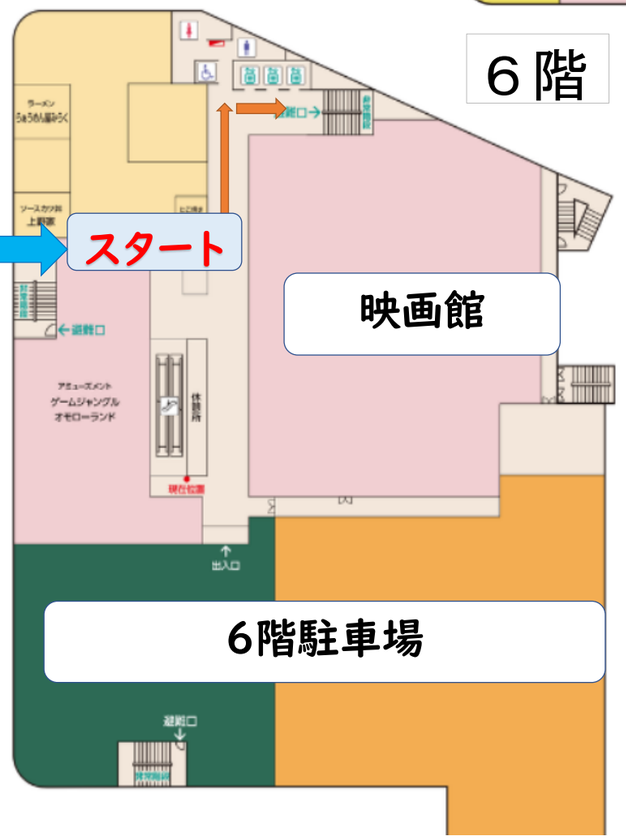
アル・プラザ敦賀　ウォーキングマップ

２階

３階



６階



（参考）ウォーキングコースの歩き方

6階をスタートし、階段で3階に降ります。
3階を1周し、階段で2階に降り、2階を1周します。
その後、6階まで階段で上がると、コース1周となります。

2階の外周が300m
3階の外周が200m
階段1階分が20m　　なので、
コースを1周すると660mになります。

※階段の利用がつらい方は、エレベーターを使っていた
　だいて構いません。
※コース以外を自由に歩いていただいても結構です。

生活に1つ加える健康習慣