



遊歩道 (運動がっお激めです)

海釣り公園まで徒歩15分

魚釣り公園メカポート

遊歩道より徒歩15分
一般道より徒歩25分
車で3分

季節の花田

季節ごとに変わります
(春:菜の花、夏:ひまわり、秋:コスモス)

スミングプール

クアコラージュ

ホテル正面玄関

石庭

スタート 0m
ゴール 800m

風車 2004年1月完成

休憩所

眼下には田園風景を見ることができ、
2機の風車も眺められます。

プラザ淡路島
800mのお散歩コース

- ・あごを引いて20~30m先を見るように
- ・おなかを引き締め、背筋をまっすぐに伸ばす
- ・つま先で地面をけるように踏み出し、ひざをしっかりと伸ばしてから着地
- ・腕は軽く曲げて前後にしっかりと振る
- ・歩幅は身長半分の半分又は肩幅の2倍くらいを目安に、大腿で力強くリズムカルにタタタと。
- ・高齢の方はひざに注意して大腿にはこだわらずに