

要Check!!

施設情報

施 設	営業時間	問合せ
ロワジールホテル那覇	24時間	098-868-2222
ランライドポイント	月～金6:00～21:00 土6:00～18:00	098-917-6440
壺屋焼物博物館	10:00～18:00	098-862-3761
てんぶす那覇	9:00～22:00 月9:00～18:00	098-868-7810
福州園	9:00～18:00	098-943-6078
グッドファームズキッチン	11:00～16:30 17:00～24:00	098-963-9662
ビタスマーザー	10:30～20:00	098-863-3929

トレーニングのコツ!

自分にとってベストな運動・練習量を把握する事は、
トレーニングを続ける上でとても大切です。
コツを押さえて、楽しみながら体を動かしましょう。

1 自分自身を知る

血圧が高すぎたり、心臓が弱かったり糖尿病を患っていたり
すると強い運動ができません。まず、運動ができる体の状態
であるかどうか、体調が悪くないかなど、自分の健康状
態を最初に確認しましょう。

2 続けられる量のトレーニングをする

高いトレーニング効果を出すには継続する事が大事。でも、
練習量が多すぎて、体に負担がかかると続きません。無理せ
ず続けられる程度のトレーニングをしましょう。

3 練習前のストレッチは十分に

ケガをしたり、疲労が長く続いたりしないように、ストレッチはしっ
かり行いましょう。どこを伸ばしているかを意識しながら行うの
がポイントです。いきなりストレッチをすると筋肉を傷めることも
あるので、無理をせず6割伸ばす程度でもOK!

4 楽しみを見つけよう

ずっと同じコースで練習すると飽きて長続きしにくいので、歩く
コースを5箇所ほど設定しましょう。公園や一般道、グラウンド、
階段がある場所、上り坂、細い道などいろいろなパターンの
道でトレーニングをすると、変化に富んで面白いですよ。時々
は北部などいつもとは違うエリアへ車で出かけ、車を停めて、
そこから歩いてみるのも気分転換になるのでおすすめです。ま
た、コース途中にある花や動物、建物が前回と変わっている
かチェックしながら歩くなど、毎回自分でテーマを決めて楽しみ
ながら歩くのも長続きするポイントです。

沖縄コースマップ
ウォーキング
ロワジールホテル那覇周遊コース

LOISIR



沖縄のスポーツイベントやお役立ち情報をより詳しくご紹介♪

沖縄スポーツ観光情報



<http://www.okinawasportsisland.jp>

スポーツアイランド沖縄

検索

沖縄観光 WEB サイト

沖縄観光情報WEBサイト
おきなわ物語

<http://www.okinawastory.jp/>

おきなわ物語

検索



ロワジール
ホテル那覇
LOISIR

うみそら公園



グッドファームズキッチン



福州園



ピタスミュージー



おもろまち駅

サンエー

栄町市場

てんぶす那覇



壺屋焼物博物館



ランライドポイント



奥武山公園



モデルコース
イメージスケジュール

※モデルコース・イメージスケジュールは目安となります。

ロワジール
コース

約3.5
km

●約42分



0km 1km 2km 3km

10:42
奥武山公園



ロワジールホテル那覇 周遊ウォーキングコース

ロワジールホテル那覇をスタートとした琉球の歴史をたどるコースです。
琉球沖縄八社にも数えられる波上宮をはじめ、福州苑などを巡る歴史探訪コースになっています。
ゆっくりと街中を歩きながら那覇の景観を楽しむことができ、
最後は多くの人々が集う奥武山公園でゴールです。

📷 絶景スポット 🚻 トイレ ♨️ 温泉 🍴 食事 ☕ 休憩 🚿 シャワー

ロワジール
コース
約3.5
km

START

ロワジールホテル
那覇

ロワジールホテル那覇



奥武山公園

奥武山公園駅

壺川駅

明治橋

330

329

旭橋駅

県庁前駅

久茂地

福州園

●松山公園

久米

58

43

390

331

329

58

43

29

251

330

222

221

222

221

222

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221

221