

4月に入り、新しい出会いの季節。
そして暖かくなり、いよいよお花見の時期も到来!
ランニングを始めたことでまた街中が新鮮に見えるようになってきた中で今年、前橋市内で私が走りたい。
ここではなんと言つてもドームの目の前に広がる楽歩堂前橋公園。県庁や臨江閣並木も絶景!!
ここではぜひ4月10日も12日の前橋F1に。
イーター開催の際にお立ち寄り頂きた
い。

続いては街中にある広瀬川河畔緑地。
も風情があり桜が終わつた後も緑のコンクリートを楽しむには、ここがいい。
しむことが出来る大好きなスポーツ。
再整備も進み、どんどんおしゃれで
近代的な雰囲気になってきていてピク
ニックや読書、日光浴を楽しむにも最
適!!

そして、実はランニングにコンボして、
最近ハマっているのが全国のサウナ巡り!!
ウオーミングアップにもなるし、疲
労回復にもなり、その日のスケジュ
ールでランニングサウナの前後関係を組合せながら堪能
していきますが、こんなに整うことができ
心身ともに健康な状態を意識的に作
り出しができるのがいい。
これ以上ルーチンがあるのかと思つてしまふくら
いティーンがあるのだから。
ヘルスケア。

シャラレヤナガギ

新規開設

