参加者へ体験の流れ

８時３０分～	受付開始 受付後、バイクのセッティング　ランの準備も含む
８時３５分	開講式
８時４５分	ウォーミングアップ、バイク・ランの準備最終確認
９時００分～	ラン START　45 分間　公園外周
９時４５分	ラン終了　　バイク準備（水分補給・トイレ等）
９時５５分～	バイク START　中川サイクリングロード
１０時０５分～	中川サイクリングロード到着　60 分間
１１時０５分	バイク終了　そうか公園へ移動
１１時１５分	そうか公園到着　ラン準備（トイレ・水分補給）
１１時２５分	ラン START　30 分間　公園外周
１１時５５分	ラン終了
	片付け