

長居公園がジョガーに人気のヒミツ!!

駅に近い・駐車場完備

地下鉄やJRの駅、市バスの停留所に近く、駐車場完備でアフター5にも利用しやすい。

夜間も明るい

コース沿いに照明灯が多く、適度な賑わいもあって、一人で来ても安心して走ることができる。

走行距離がわかりやすい

スタート地点からの距離を示す石碑が数ヶ所に設置されている。1周約2.8Km。

平坦で走りやすい路面

横幅が広く、起伏の少ないコース。全面舗装され、滑ったり転んだりといった危険が少ない。

手ぶらでラン シャワーでスッカリ!!

長居ランナースクラブ

長居ランナースクラブに登録すると、長居トレーニングセンター内のロッカー&シャワーが利用可能。会社や学校帰りにも気軽に気持ち良くジョギングが楽しめます。

●登録料金/1000円(アミノバイタルクエン酸チャージ 進呈)

●利用料金/1回400円

●利用時間/トレーニングセンターの開館時間に準じる

※利用ごとにポイントが加算。20ポイントで特典があります。

※ランニングイベント、講習会などをご案内します。

※長居トレーニングセンターの他、万博公園、鶴見緑地、舞洲スポーツアイランドなどでも利用可能。いずれもミズノランナースクラブの登録可能施設です。



距離表示が整っているの 走った距離がわかりやすい

15周目のゴールでフルマラソン(42.195km)とほぼ同じ距離を走ったことになります。マラソン出場者のリハーサルに最適です。

スポーツ施設ゾーン

国際女子マラソンや世界陸上、Jリーグの舞台に囲まれ、スポーツへの意欲が高まります。

わいわいゾーン

自由広場や遊戯広場からあふれる子ども達の笑顔は、見るだけで楽しくなります。



アナタはどっち派!?

劇的★長居公園のデイ&ナイト

特集: ジョギングでイキイキ&イルミネーションにうっとり

汗を流して気分スッカリ!! シャワーで流してカラダもサッパリ!! 長居公園ランニングコース

空が爽やかに澄み渡り、コスモスの花が風にゆらぎ始めると、本格的なジョギングシーズンの到来です。市内で人気のランニングコースと言えば長居公園。時間を問わずに安心して走ることができる」と評判が高く、年配の方からファミリー、ビジネスマン、OL、アスリートまでが自分のペースで息を弾ませます。晩秋からクリスマスまでの夜更けを彩るのは、長居植物園のガーデンイルミネーション。光と花と緑の描く幻想的な光景が楽しめます。長居公園を舞台に繰り広げられる二つの風物詩。さて、アナタはどっち派!?



森林浴ゾーン

クスノキなどの高木が立ち並び、森の中を走る清々しさが味わえます。

草花の賑わいゾーン

仕切り(柱)の合間から見える「長居植物園」の花壇は、四季折々に心身を癒してくれます。