第１コース(5.005km)
陸上競技場→東池→投てき場→セラピーガーデン→補助陸上競技場→くまがやドーム→東第3多目的広場→連絡橋→展望広場→Cグラウンド→連絡橋→子供の広場→四季の丘→東第4多目的広場

第２コース(3.12km)
陸上競技場→東池→投てき場→セラピーガーテン→補助陸上競技場→くまがやドーム→東第3多目的広場→子供の広場→四季の丘→東第4多目的広場