

公園

標準コース

寄り道コース(1500m)

1

大磯駅

720m
(計0.7km)時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

2

なかよし公園

1850m
(計2.6km)時間：27分
歩数：2700歩
熱量：81kcal

3

めしや大磯港

700m
(計3.3km)時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

4

嶋立庵

460m
(計3.7km)時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal

松並木



豆知識

ウォーキングの
効果

- ・脂肪燃焼
- ・心肺機能の向上
- ・下肢筋力の向上
- ・ストレスの解消
etc

ウォーキング
の注意点

- 無理は禁物です。楽しむことが目標ですので、一步一步、自分のペースで楽しみましょう。
- 準備運動と整理運動をして、ケガの防止と疲れをとりましょう。
- コース上では交通ルールを守り、安全確認をしましょう。
- 背筋を伸ばし、歩幅を広くとって、若々しく、美しい歩き方をしましょう。

コース案内

全体に平坦なコースです。海岸沿いでは海を感じながら歩くことができ、大磯港にも立ち寄れるコースです。寄り道コースでは松並木を横に歩くことができ、昔と変わらぬ風景を楽しめます。

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承ください。