

2

大磯コース

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
- 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

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

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

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



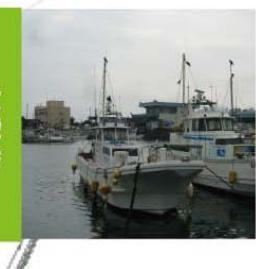
700m
(計3.3km)
時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

2

720m

1850m

大磯港



460m
700m

4

鳴立庵



460m
(計3.7km)

時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal

※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下さい。

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。