

3

東小磯・西小磯 コース

- 公園
- 西小磯コース
- 東小磯コース

東小磯コース

1 ゆめのちかみち



460m
(計0.4km)
時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal

2 宮ノ上公園



1540m
(計2.0km)
時間：22分
歩数：2200歩
熱量：66kcal

3 跨線橋北



310m
(計2.3km)
時間：4分
歩数：400歩
熱量：12kcal

4 滄浪閣前



530m
(計2.8km)
時間：8分
歩数：800歩
熱量：24kcal

1

※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。

西小磯コース

1 ゆめのちかみち

510m
(計0.5km)
時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal

4 滄浪閣前

1000m
(計1.5km)
時間：14分
歩数：1400歩
熱量：42kcal

5 幹線16号線大町付近

720m
(計2.2km)
時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

6 白岩神社



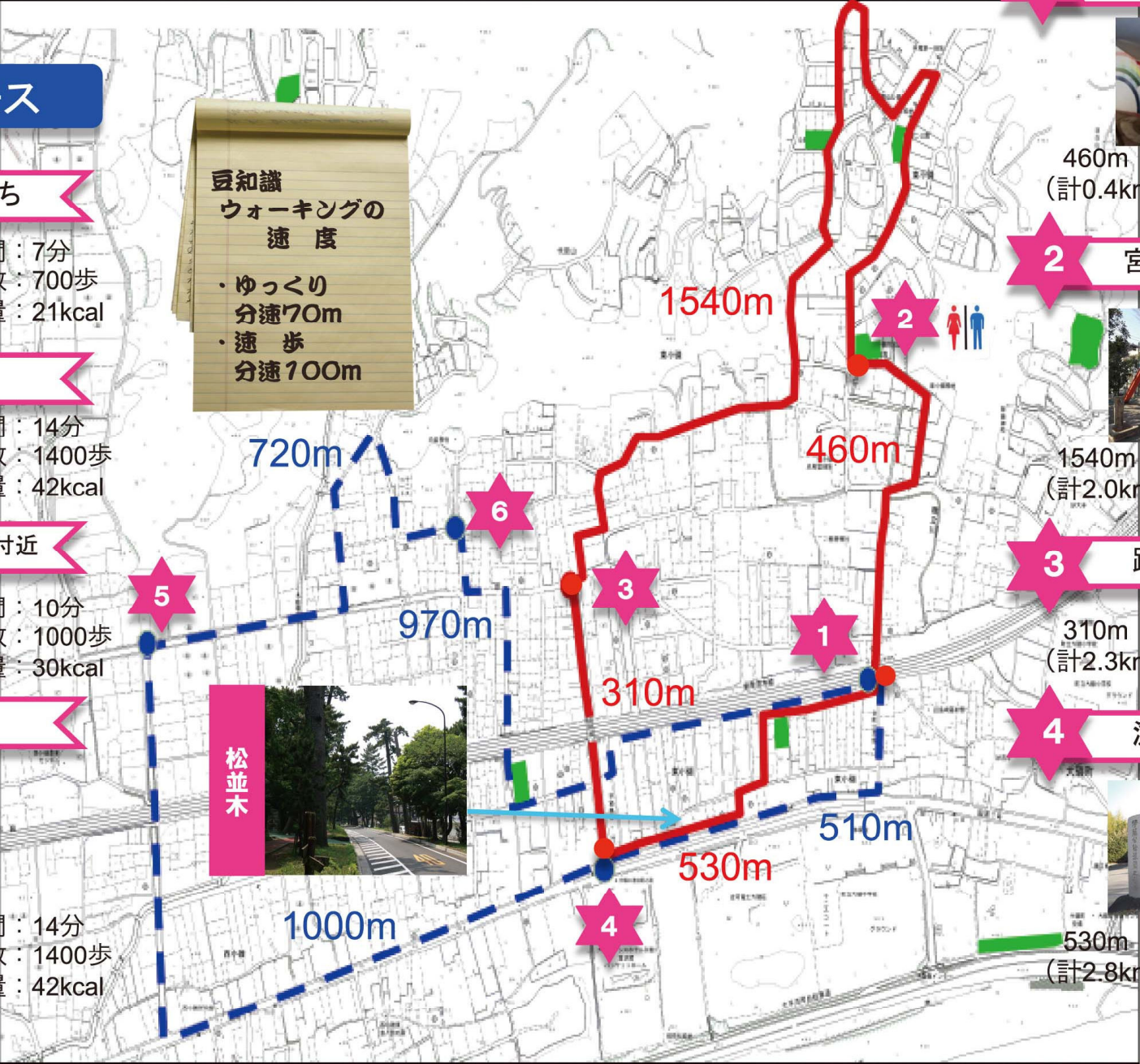
970m
(計3.2km)
時間：14分
歩数：1400歩
熱量：42kcal

1

豆知識
ウォーキングの
速度
・ ゆっくり
分速70m
・ 速歩
分速100m



松並木



コース案内

東小磯地区は閑静な住宅地を廻るコースで木漏れ日を感じながら歩けます。西小磯地区は、平坦で見通しが良く、松並木を横に見ながら歩けるコースです。水分を補給しながら楽しく歩きましょう。