

牛 深

ハイヤ大橋コース

距離 3.2km 所要時間 40分

全長883mのハイヤ大橋を往復するスリルのあるコース。歩道があるので安全に歩け、登りと下りで海側と山側の景色が楽しめます。適度な傾斜があるので、潮の香りや海の青さを感じつつトレーニングができます。

P 駐車場
 トイレ トイレ
 コンビニ・店 コンビニ・店
 郵便局 郵便局
 銀行 銀行

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	144cal	173kcal	202kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	1.0杯	1.1杯
	あんぱん	0.6個	0.7個
	ビール(200ml)	2.0杯	2.2杯



カラーライトアップされた冬のハイヤ大橋



海に沈む夕陽



ハイヤ大橋と昇る朝日