

久玉

しおかぜコース

初心者コース 距離 2.0km 所要時間 25分
 しっかりコース 距離 3.6km 所要時間 45分

P 駐車場 トイレ コンビニ・店 郵便局

【初心者コース】

国道沿いの歩道を歩くコース。
 途中のバス停近くの信号で折り返すと初心者向けの距離になります。

【しっかりコース】

折り返し地点まで足を延ばし、さらに先に進むコース。海側の歩道を通ると、潮の満ち引きで海の変化が楽しめます。



新久玉団地前 (バス停)



牛深温泉センターやすらぎの湯でリフレッシュ

体 重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	90kcal	108kcal	126kcal
	しっかりコース	161kcal	194kcal	226kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.6杯	0.7杯	0.8杯
	しっかりコース	1.0杯	1.2杯	1.4杯
あんぱん	初心者コース	0.4個	0.5個	0.5個
	しっかりコース	0.7個	0.8個	0.9個
ビール (200ml)	初心者コース	1.1杯	1.4杯	1.6杯
	しっかりコース	2.0杯	2.4杯	2.8杯