

天 草

天草町西海岸コース

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 6.0km 所要時間 75分

【初心者コース】

天草町の街並みを巡るコース。
 白鶴浜海水浴場をゆっくり歩いてみてはいかがでしょうか。

【しっかりコース】

天草町を代表する観光地を巡るコース。距離は長くなりますが、すばらしい絶景地を眺めながらのウォーキングを楽しんでください。



白鶴浜海水浴場



妙見浦が見えます

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	269kcal	323kcal	376kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース	0.6杯	0.7杯
		しっかりコース	1.7杯	2.0杯
	あんぱん	初心者コース	0.4個	0.5個
		しっかりコース	1.1個	1.3個
	ビール (200ml)	初心者コース	1.1杯	1.4杯
		しっかりコース	3.4杯	4.7杯



旧庄屋上田家