

# 興部町

## 沙留コース

～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。



沙留海水浴場

●海の家



距離 3,300m  
運動量 2.3エクササイズ  
時間 35分

距離 2,700m  
運動量 1.3エクササイズ  
時間 20分

