

泊村

水平線満喫コース

距離 2,300m
運動量 1.4 メッツ・時
時間 28分

緑いっぱい海と空がとても広く感じます。
道幅も広いので安心して歩けます。



短いコースだけどコース全体が坂になっているので、歩きごたえがあるよ!

- ～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。