

⑤ 八丁浜シーサイドパーク～離湖コース

約4.8km (速歩で: 約48分・約144kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪



推進員コメント

海と湖を回るお手ご3コース

memo

ウォーキングの効果③

多くの酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼します。

日本海



ビーチ東側は、サーファーに大人気

