

⑥ 八丁浜シーサイドパーク～下岡バイパスコース

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

バイパスは
ウォーキングに
うってつけ

海を見ながらの
露天風呂は、サイコー!!

やや勾配がきつめる



インターバル速歩にチャレンジ!

memo

インターバル速歩

3分速いスピード
で歩き、3分普通の
スピードで歩く方法
で、筋力を効果的に
アップします。

イチョウ
銀杏並木は
秋がお薦め!!

