

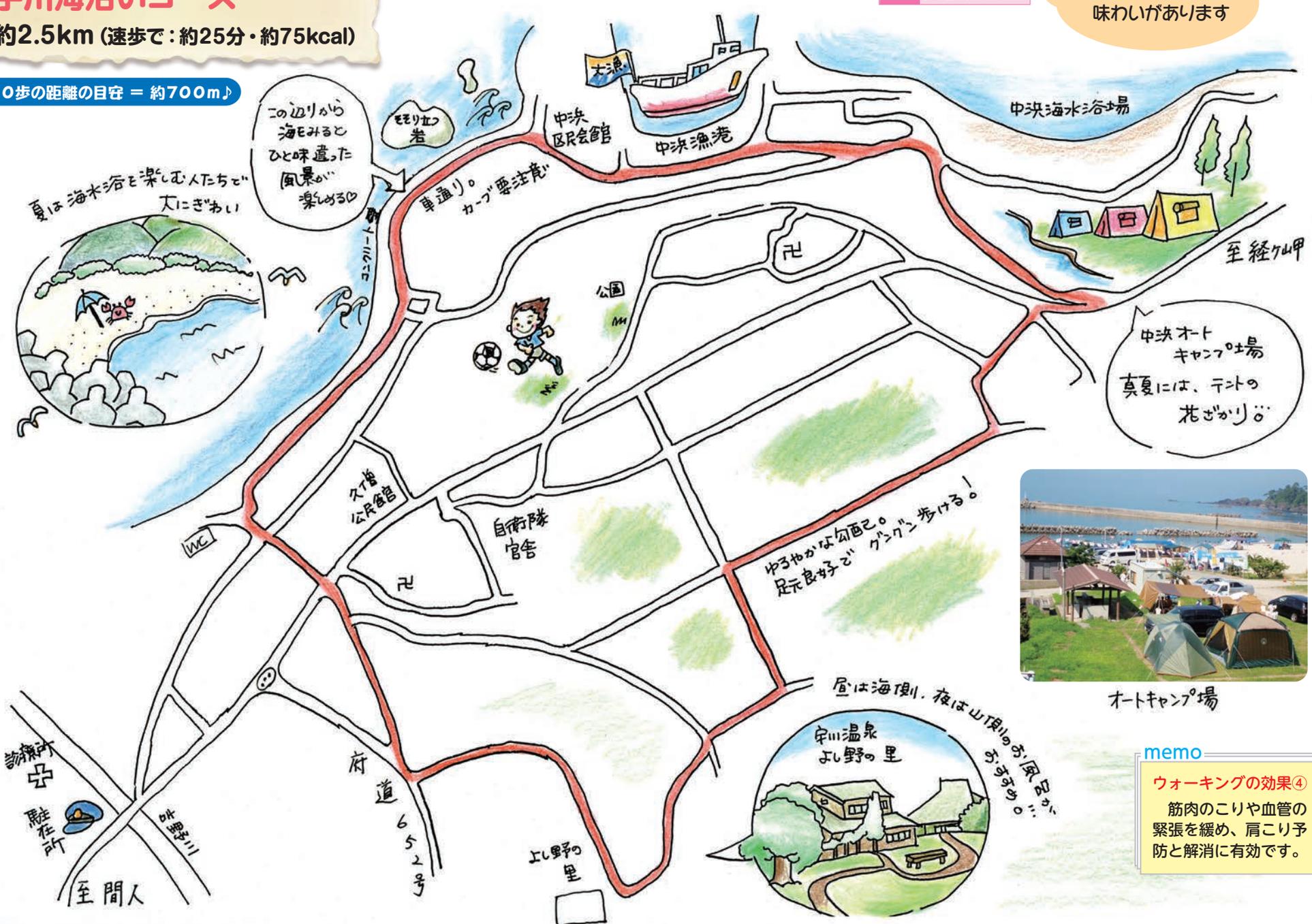
⑧宇川海沿いコース

約2.5km (速歩で: 約25分・約75kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪

推進員コメント

海あり山あり
味わいがあります



オートキャンプ場

memo

ウォーキングの効果④
 筋肉のこりや血管の緊張を緩め、肩こり予防と解消に有効です。