

# 東町地区ウォーキングコース No.2

シーサイド公園  
外周1回~4回

## 東町地区ウォーキングコース(東町公民館スタート・ゴール) No.2

コースNo.	コース名	シーサイド公園	歩数 (歩数幅60 ~70cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
A	東町公民館 → シーサイド公園 → 東町公民館コース	折り返し	3,385	2.8	35
A-1	東町公民館 → シーサイド公園外周 1回 → 東町公民館コース	外周1回	5,230	3.4	53
A-2	東町公民館 → シーサイド公園外周 2回 → 東町公民館コース	外周2回	6,154	4.0	62
A-3	東町公民館 → シーサイド公園外周 3回 → 東町公民館コース	外周3回	7,080	4.6	71
A-4	東町公民館 → シーサイド公園外周 4回 → 東町公民館コース	外周4回	8,000	5.2	80

\* 消費カロリーの目安

	30分	60分
50kgの人	120kcal	240kcal
60kgの人	144kcal	288kcal



大 村 湾