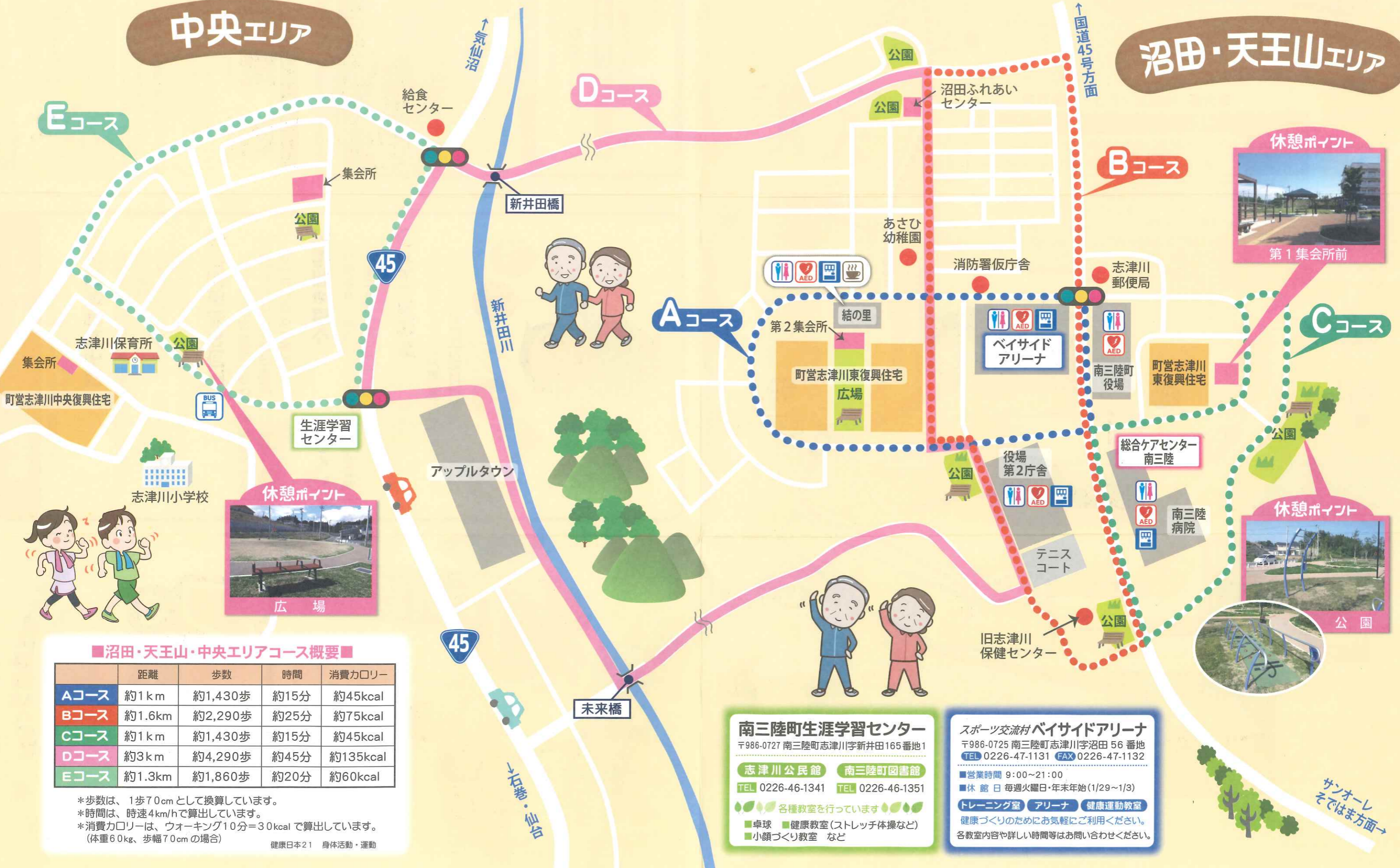


歩きます! 続けます! 健康づくり! ウォーキングMAP



中央エリア

沼田・天王山エリア



沼田・天王山・中央エリアコース概要

	距離	歩数	時間	消費カロリー
Aコース	約1km	約1,430歩	約15分	約45kcal
Bコース	約1.6km	約2,290歩	約25分	約75kcal
Cコース	約1km	約1,430歩	約15分	約45kcal
Dコース	約3km	約4,290歩	約45分	約135kcal
Eコース	約1.3km	約1,860歩	約20分	約60kcal

*歩数は、1歩70cmとして換算しています。
 *時間は、時速4km/hで算出しています。
 *消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。
 (体重60kg、歩幅70cmの場合)

南三陸町生涯学習センター
 〒986-0727 南三陸町志津川字新井田165番地1
 TEL 0226-46-1341

志津川公民館 TEL 0226-46-1341
南三陸町図書館 TEL 0226-46-1351

●各種教室を行っています●
 ■卓球 ■健康教室(ストレッチ体操など)
 ■小顔づくり教室 など

スポーツ交流村 バイサイドアリーナ
 〒986-0725 南三陸町志津川字沼田56番地
 TEL 0226-47-1131 FAX 0226-47-1132

■営業時間 9:00~21:00
 ■休館日 毎週火曜日・年末年始(1/29~1/3)

●トレーニング室 ●アリーナ ●健康運動教室
 健康づくりのためにお気軽にご利用ください。
 各教室内容や詳しい時間等はお問い合わせください。

サンオーレ
そではま方面→