

健康 WALK 日南!! ウォーキングマップ 4. 4Km コース

①日南駅

0.7km

②吾田中学校

0.6km

③東光寺交差点

0.7km

④運動公園

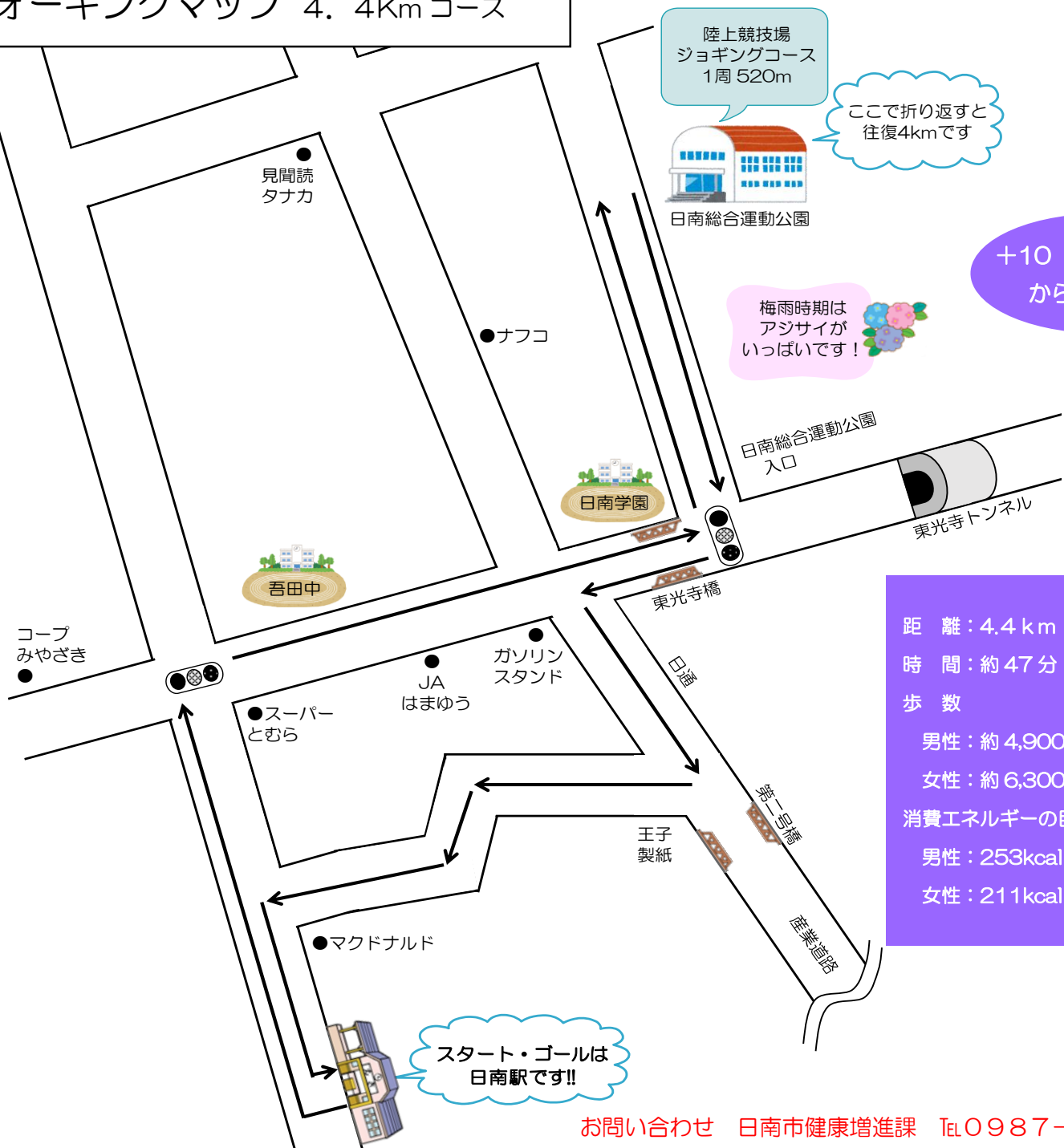
1.0km

⑤日南学園

~ 産業道路
経由 ~

1.4km

⑥日南駅



陸上競技場
ジョギングコース
1周 520m

ここで折り返すと
往復4kmです



日南総合運動公園

+10 (プラステン)
から始めよう!!

梅雨時期は
アジサイが
いっぱいです!



距離: 4.4 km
時間: 約 47 分
歩数
男性: 約 4,900 歩
女性: 約 6,300 歩
消費エネルギーの目安
男性: 253kcal (おにぎり約 1.6 個分)
女性: 211kcal (豆大福約 0.8 個分)

男性: 60kg
女性: 50kg
40歳で算出

スタート・ゴールは
日南駅です!!