

# 県立座間谷戸山公園

## ノルディックウォーキング

### マップ

ノルディックウォーキングはポールを使うことで、からだ全体を使う有酸素運動です。どなたでもできる無理のないスポーツです。四季の自然を感じながらウォーキングしませんか？



ウォーキングコース 目標時間表	距離	体力		
		維持	普通	向上
		ゆっくり	普通	早い
		50(m)/分	70(m)/分	90(m)/分
外周路一周コース	約4.0km	80分	57分	45分
伝説の丘 水鳥の池コース	約3.0km	60分	43分	33分

※歩く時間等は個人差がありますので、参考にしてください。途中に休憩や水分補給をしてください。 201505



四季のスタンプ欄

