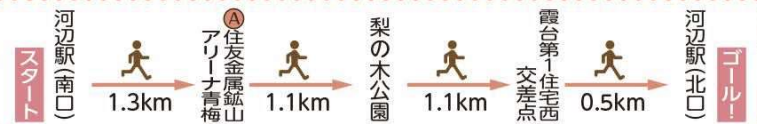


ルート 10

河辺コース

青梅市内で多くの方が利用する河辺駅周辺のコースです。周辺にはお店が多く、道も整備され平坦であるため初心者の方でも安心して歩くことができます。汗をかいたら、帰りに梅の湯でさっぱり汗を流しましょう。

●距離約4.0km ●時間約1:00分 ●消費カロリー180kcal ●歩数約5,700歩

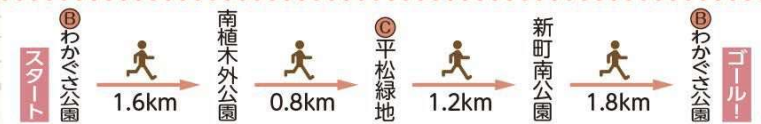


ルート 11

新町コース

わかさ公園からスタートして市内の大きな公園を回りながら、平松緑地を目指します。道中には大きな公園や休憩ができるお店がたくさんあります。子どもや友人と一緒に楽しみながら歩いてみましょう。

●距離約5.4km ●時間約1:20分 ●消費カロリー240kcal ●歩数約7,700歩



- 河辺駅を中心とした半径1kmの円
- 小作駅を中心とした半径1kmの円
- は延長コース