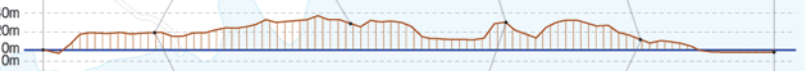


自然満喫チャレンジコース

コース概要 ● 約7.1km 約10,140歩 所要時間: 約107分 消費カロリー: 約321kcal

西武遊園地駅 約1.1km 狭山公園 約1.9km 東大和市立 約1.5km ニツ池公園 約1.3km 狭山神社 約1.3km 武蔵大和駅 約16.5分 堤防上広場 約28.5分 狭山緑地 約22.5分 約19.5分 約19.5分



西武遊園地駅 約1.1km 狭山公園 約1.7km ニツ池公園 約1.3km 狭山神社 約1.3km 武蔵大和駅 約16.5分 堤防上広場 約25.5分 約19.5分 約19.5分

ショートカットルート ● 約5.4km 約7,710歩 所要時間: 約81分 消費カロリー: 約243kcal

神社巡り、緑の小道コース

コース概要 ● 約4.5km 約6,430歩 所要時間: 約68分 消費カロリー: 約204kcal

武蔵大和駅 約1km 狭山公園 約800m 円乗院 約1.1km 高木公園 約1.1km 清水公園 約500m 武蔵大和駅 約15分 約12分 約16.5分 約16.5分 約7.5分



武蔵大和駅 約1km 狭山公園 約600m 狭山神社 約600m 清水公園 約500m 武蔵大和駅 約15分 約9分 約9分 約7.5分

ショートカットルート ● 約2.7km 約3,860歩 所要時間: 約41分 消費カロリー: 約123kcal

東大和市

多摩湖

- ☪ 寺院
- ☪ 神社
- ⋯ 名所・旧跡
- 🏛 博物館・美術館
- 📖 図書館
- 🌳 公園
- 🚻 トイレ
- 🏪 コンビニエンスストア
- 🌸 桜の名所
- 👑 いちようの名所
- 🏛 モニュメント
- 🌳 農園・マーケット
- 🏪 直売所
- 🚶 健康遊具
- 🧘 元気ゆうゆう体操
- 🏃 グルメスポット
- 🍗 赤ちゃん・ふらっと
- 🚑 AED設置施設
- 🚏 ちよこバス停留所
- 🚏 路線バス停留所



自然満喫チャレンジコース

神社巡り、緑の小道コース

