

浅虫温泉ならではの特色あるウォーキングコースです

海と山が近接している浅虫温泉だからできる特色あるコースです。キツ過ぎない傾斜の山ウォーキングのあとは、「海洋性気候」の海風を活用した浜辺ウォーキング、浅虫温泉の豊かな自然を最大限に生かした海山満喫コースです。

◆ウォーキングコース約4.2km(約2.5時間)

コース内ポイント	各ポイントでの実施内容
①ゆ～さ浅虫(スタート)	ウォーキング説明・体調チェック
②ゆうやけ橋たもと	ストレッチ
③住宅地終点付近	
④すす川入口登り小沢横断地付近	要所で心拍数と
⑤傾斜地頂点	体表面温度をチェック
⑥尾根道合流点付近	
⑦陸奥湾展望所	陸奥湾を眺望
⑧あずま屋	ヨガ
⑨ころび山下山路中間点	ストレッチ
⑩サンセットビーチあさむし	浜辺での裸足ウォーキング・ヨガ
①ゆ～さ浅虫(ゴール)	移動して昼食後、解散

