

# 園内ぐるっとコース

距離: 1,600m / 1周

25分間歩く...



◎普通歩行【時速4~5k(分速67~83m)】

距離: 1周 1,600m  
歩数: 2,500歩  
消費カロリー: 80kcal

1時間歩くと  
おにぎり約1個分の  
カロリーが消費

※おにぎり1個200カロリーで計算



◎早歩き【時速6~7k(分速100~117m)】

距離: 1.8周 3,000m  
歩数: 3,750歩  
消費カロリー: 125kcal

1時間歩くと  
おにぎり約1.5個分の  
カロリーが消費

※おにぎり1個200カロリーで計算

## コースのポイント

- 階段や坂道が含まれるコースです。コース次第で強度も変わります。
- 早く歩いたり、ゆっくり歩いたりすることで、心肺機能や筋力アップの効果があります!

## ★ミニ情報★

ウォーキングしながら森林浴も楽しめます。心と体をリフレッシュしましょう!



適度なアップダウンがあり、筋力アップに効果的なコースです。