

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!

