

らくらくお散歩コース

距離: 630m / 1周

10分間歩くと...



◎普通歩行【時速4〜5k(分速67〜83m)】

距離: 1周 630m
歩数: 1,000歩
消費カロリー: 32kcal

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: 2周 1,260m
歩数: 1,600歩
消費カロリー: 52kcal

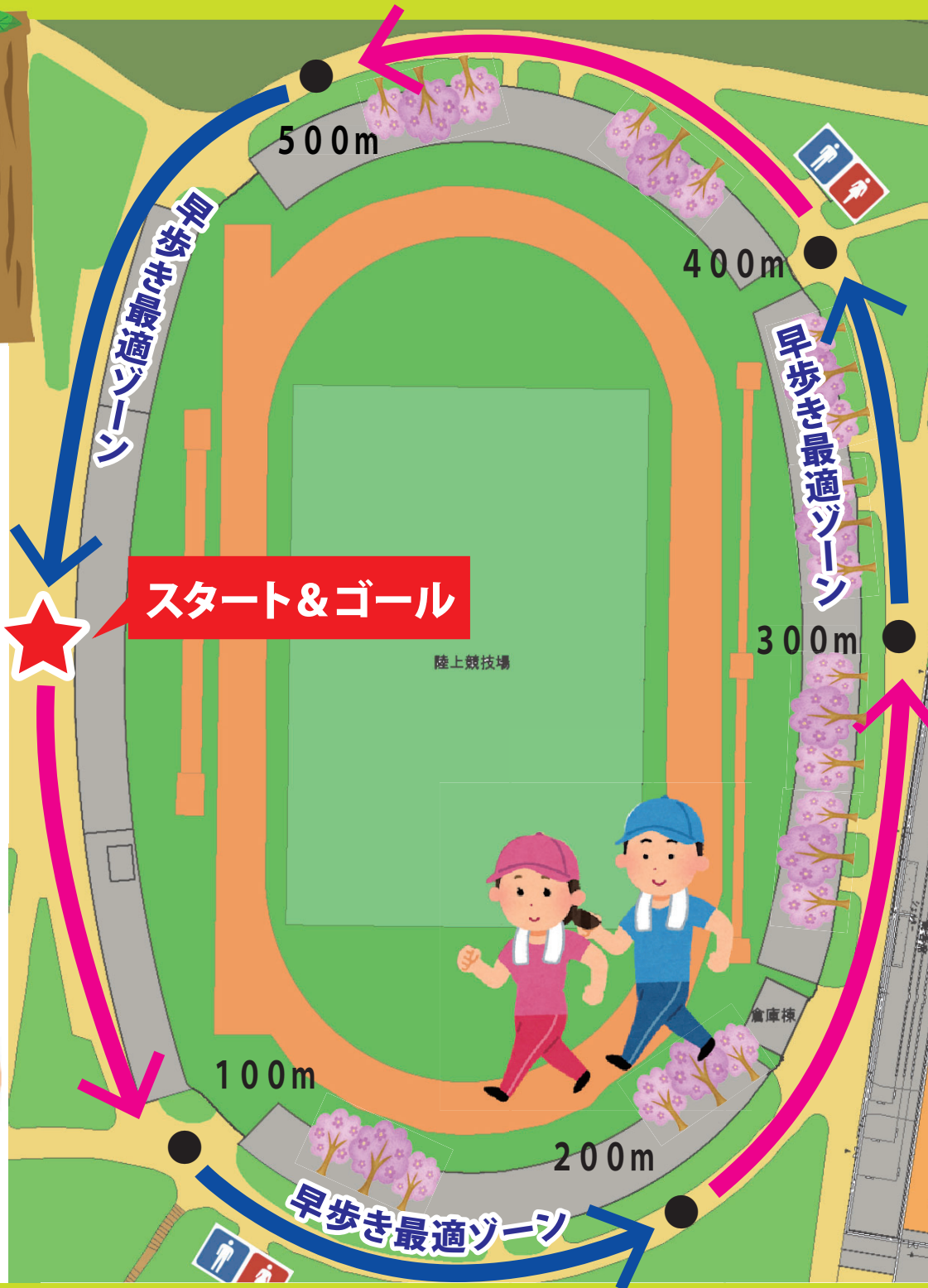
1時間歩くと
おにぎり約1.5個分の
カロリーが消費
※おにぎり1個200カロリーで計算

コースのポイント

- 初心者やウォーキングを始めたい方向け。
平坦な道でとても歩きやすく早歩きに最適!
- 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★

桜の季節は、桜のトンネルをぐりながら
ウォーキングが出来ます。



ゆったり満喫コース

距離: 1,350m / 1周

20分間歩くと...



◎普通歩行【時速4〜5k(分速67〜83m)】

距離: 1周 1,350m
歩数: 2,000歩
消費カロリー: 64kcal

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 2,340m
歩数: 2,925歩
消費カロリー: 105kcal

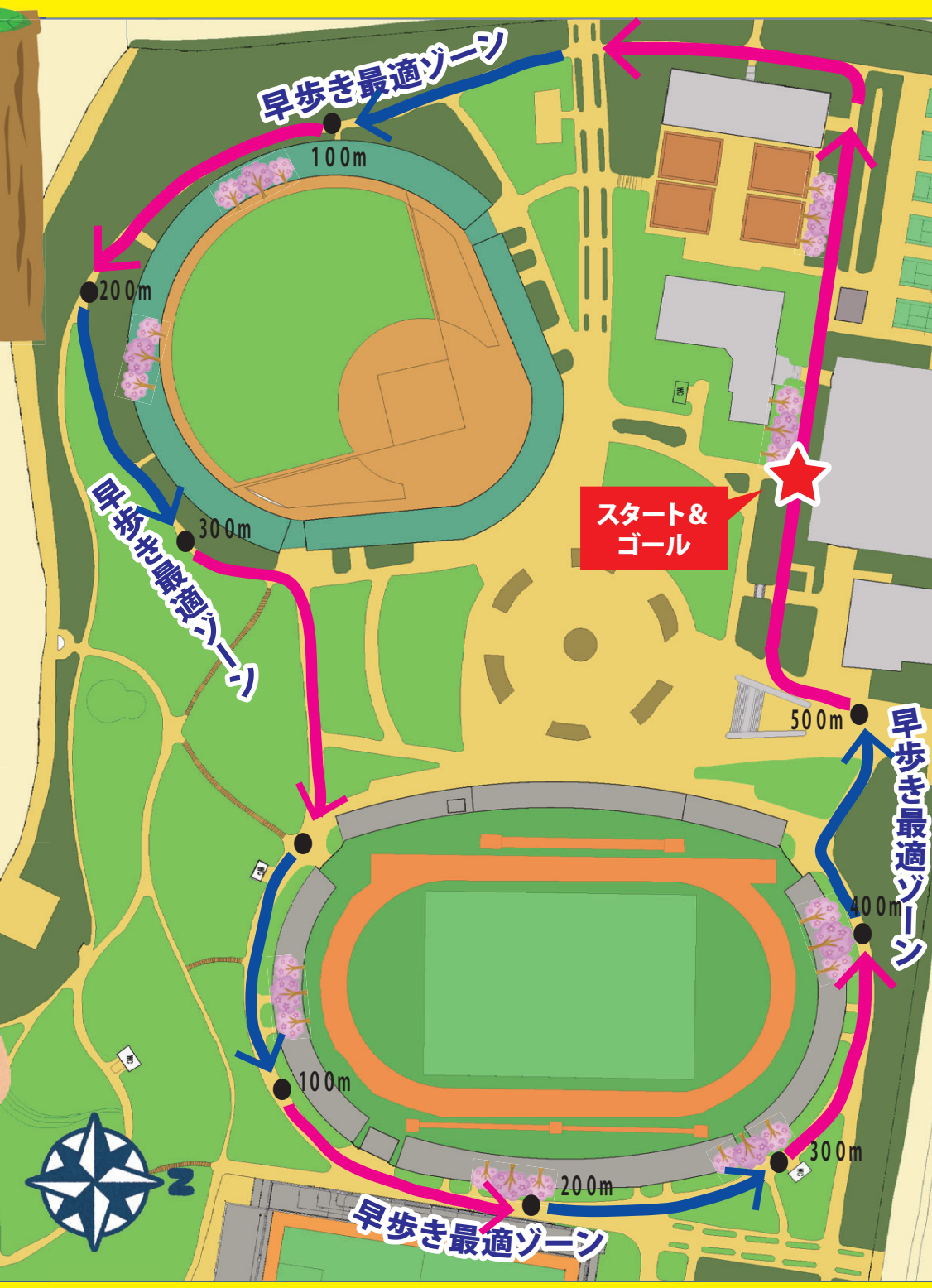
1時間歩くと
おにぎり約1.5個分の
カロリーが消費
※おにぎり1個200カロリーで計算

コースのポイント

- フラットな部分に加え、適度なアップダウンが
あり、効率良くウォーキングができます。
- 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★

季節の花がたくさん咲いているので、
歩きながら散策もできます!



園内ぐるっとコース

距離: 1,600m / 1周

25分間歩くと...



◎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!



園内コースを歩いてポイントをゲット!

歩こっさ+

さあ、今すぐダウンロード!

<対象者>
坂井市にお住いの20歳以上の方
坂井市に勤務する20歳以上の方

チャレンジ ポイントを獲得して特典をゲットしよう!

ツアー アプリ上で日本各地のお城を巡ろう!

クラブ 日々の歩数をグラフで確認しよう!

ランキング 友人や同僚と競い合おう!

箱トレ 3種類のゲームに挑戦しよう!