新コース設置しました！！

日東シンコー スタジアム丸岡 ぐるっとコース

距離：950m／１周

それぞれの歩き方で１周を15分で歩くと…

◎普通歩行【時速4～5ｋ（分速67～83m）】

距離：1周950m
歩数：1,200歩
消費カロリー：48kcal

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 1,750m
歩数：2,200歩
消費カロリー：79kcal

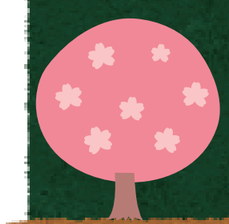
1時間歩くと おにぎり約 1.5個分の カロリーが消費

※おにぎり1個200カロリーで計算

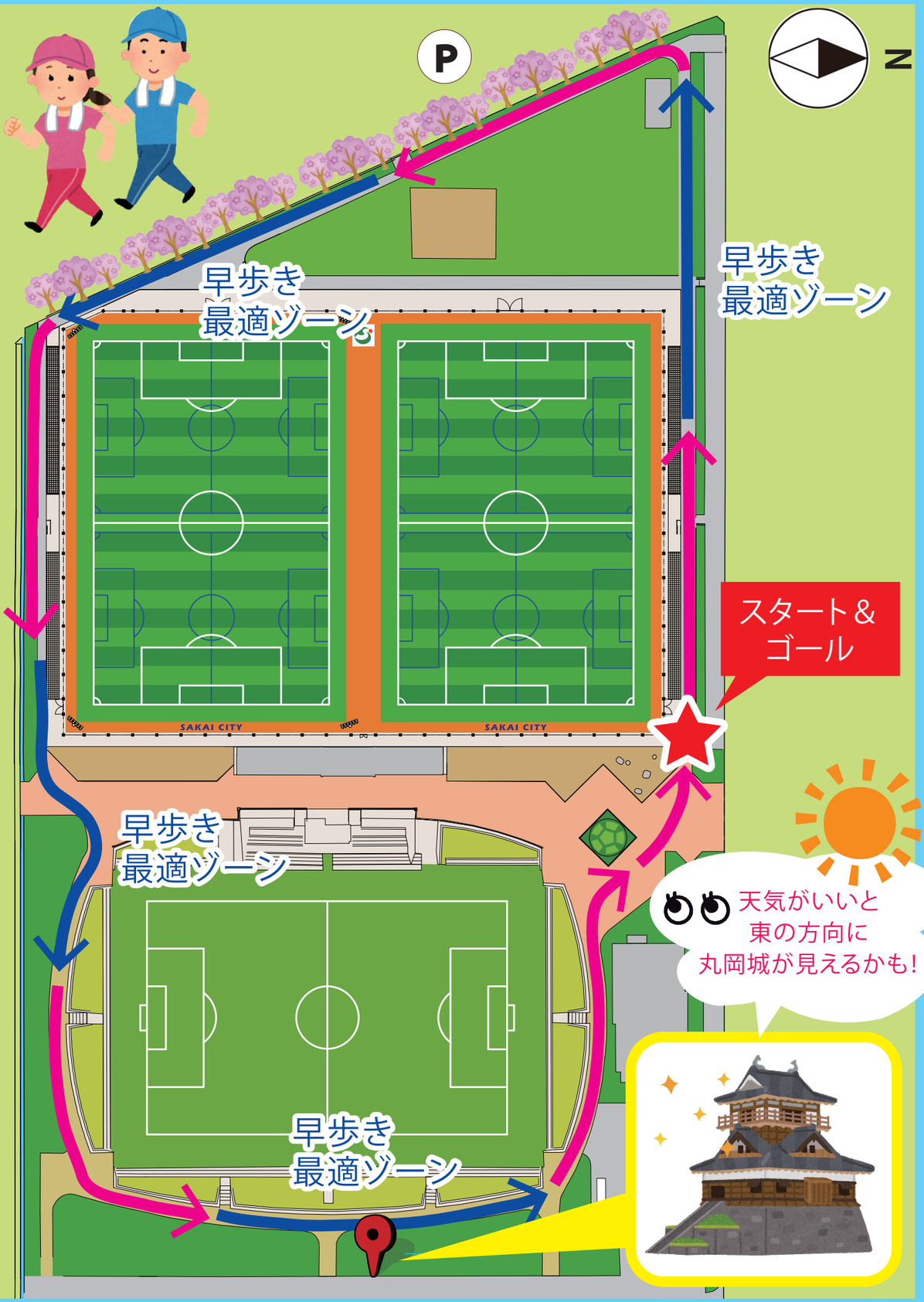
コースのポイント

- フラットなコースなので、とても歩きやすく早歩きに最適です！
- ウォーキングで生活習慣病やメタボの予防！

★ミニ情報★



春になると桜が楽しめます。心と体をリフレッシュしましょう！天気が良い日は丸岡城が見えることも…！



※日東シンコースタジアム丸岡の他にもウォーキングコースがあります。詳しくは HP をご覧ください。