

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、桜のトンネルをぐぐりながら
ウォーキングができます。

