

ゆったり満喫コース

距離: 1,350m / 1周

20分間歩く...



◎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!

