

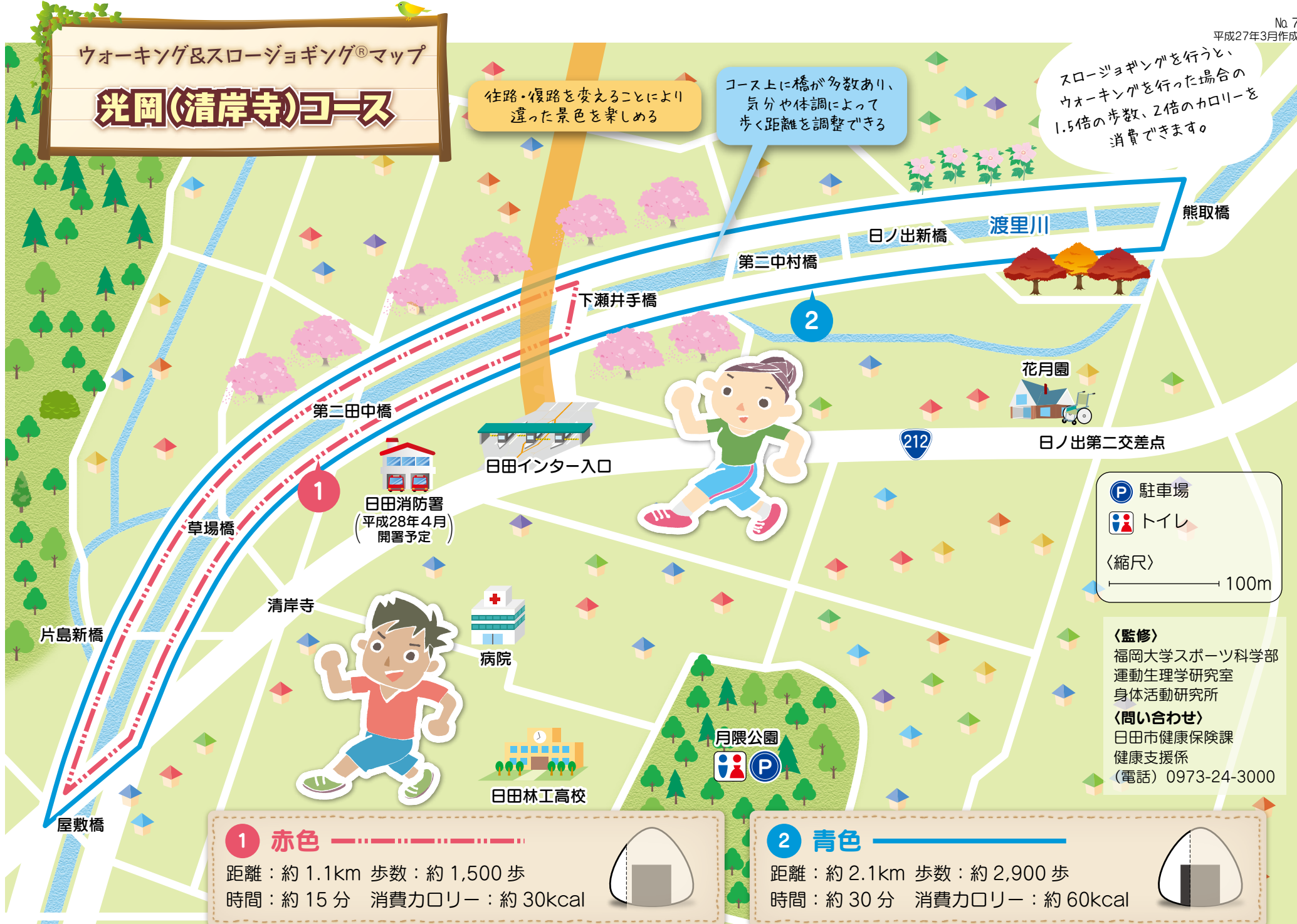
ウォーキング&スロージョギング®マップ

光岡(清岸寺)コース

往路・復路を変えることにより
違った景色を楽しめる


コース上に橋が多数あり、
気分や体調によって
歩く距離を調整できる

スロージョギングを行うと、
ウォーキングを行った場合の
1.5倍の歩数、2倍のカロリーを
消費できます。




1 赤色

距離：約 1.1km 歩数：約 1,500 歩
時間：約 15 分 消費カロリー：約 30kcal



2 青色

距離：約 2.1km 歩数：約 2,900 歩
時間：約 30 分 消費カロリー：約 60kcal



※消費カロリー・歩数・時間は、身長160cm体重60kgの方が時速4kmでウォーキングを行った場合の参考です。市販のおにぎり(1個分)のご飯の量は、約100g(約160kcal)です。(具材除く)