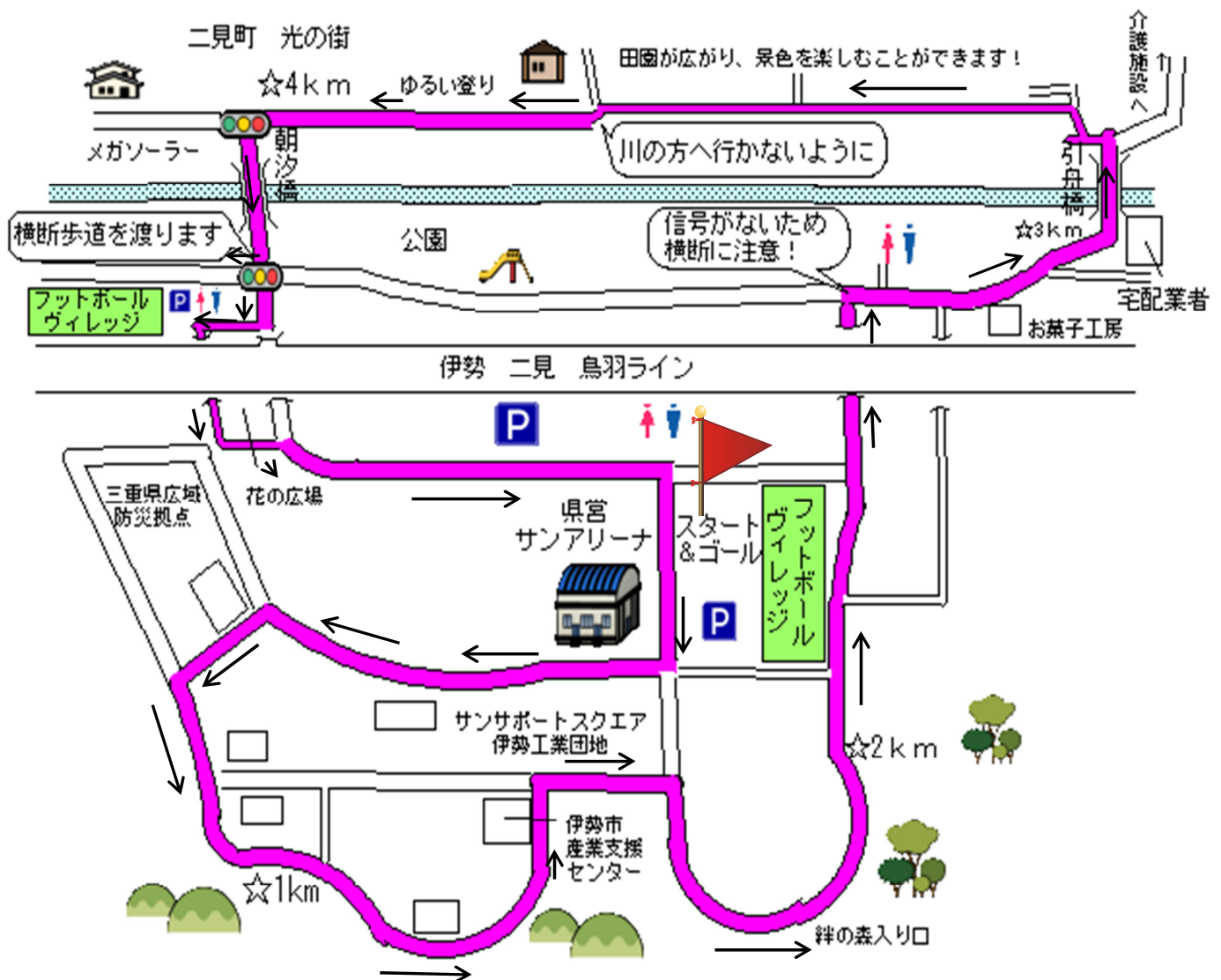




No. 70 サンアリーナ周辺コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.1km

時間: 約 60 分

歩数: 約 7000 歩

平均心拍数: 90~100 拍/分

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

エネルギー消費量: 体重 1 kgあたり 2.7kcal

特徴: 前半の工業団地へのアップダウンがきついかもかもしれませんが
後半は平坦でのんびり歩けます。

光の街へのゆるい登りが、後半のアクセントになります。

緑多く、信号も少ないので止まることなく歩けます。

例えば体重 60 kgの方がこのコースをウォーキングした場合…エネルギー消費量は161kcal



約 **1 個分** が消費されたことになります: おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal

※最新の道路状況や施設情報と異なる場合があります。

ご利用の際は、現地の案内表示や交通ルールに従って安全にウォーキングをお楽しみください。

コース検証: 皇學館大学教育学部教育学科 R 元年度検証

伊勢市健康福祉部健康課