



No. 77 倉田山公園野球場発着コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.0 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.8kcal

時間: 約 48 分

自覚的運動強度: きつい

歩数: 約 5440 歩

平均心拍数: 約 95 拍/分

起伏: あり

特徴: 景色の良いコース

例えば体重60kg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 108kcal



約 0.64 個 が消費されたこととなります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

※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 R3 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課