



No. 84 MiraISE (ミライセ) 発着 高柳・浦之橋商店街コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.0 km エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.69kcal
 時間: 約 45 分 自覚的運動強度: 楽である
 歩数: 約 4,360 歩
 平均心拍数: 約 92 拍/分 起伏: なし
 特徴: 全ルートがほとんどフラットなコース。
 さまざまな社を巡ることができる。コース上の公園にトイレもあり。

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 101kcal



約 0.60 個 が消費されたことになります: 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 R6 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課