

No. 5 港の小路コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.5kcal

時間：約 45分

(強風のため数値大)



歩数：約 4900歩

自覚的運動強度：楽である

心拍数：約 99拍/分

起伏：なし

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330kcal

 **約 2 個分** が消費されたこととなります  :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 H19 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課