



# No.6 ぐるり一之木コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 3.4km

自覚的運動強度: 楽である

時間: 約 45分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.1kcal

歩数: 約 4800歩

心拍数: 約 93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246kcal



約 1.5 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