

No. 9 上野町コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km

時間：約 45 分

歩数：約 5330 歩

平均心拍数：約 88 拍/分

起伏：あり

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 1.7kcal

自覚的運動強度：楽である

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 102kcal



約 0.6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(R4.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課