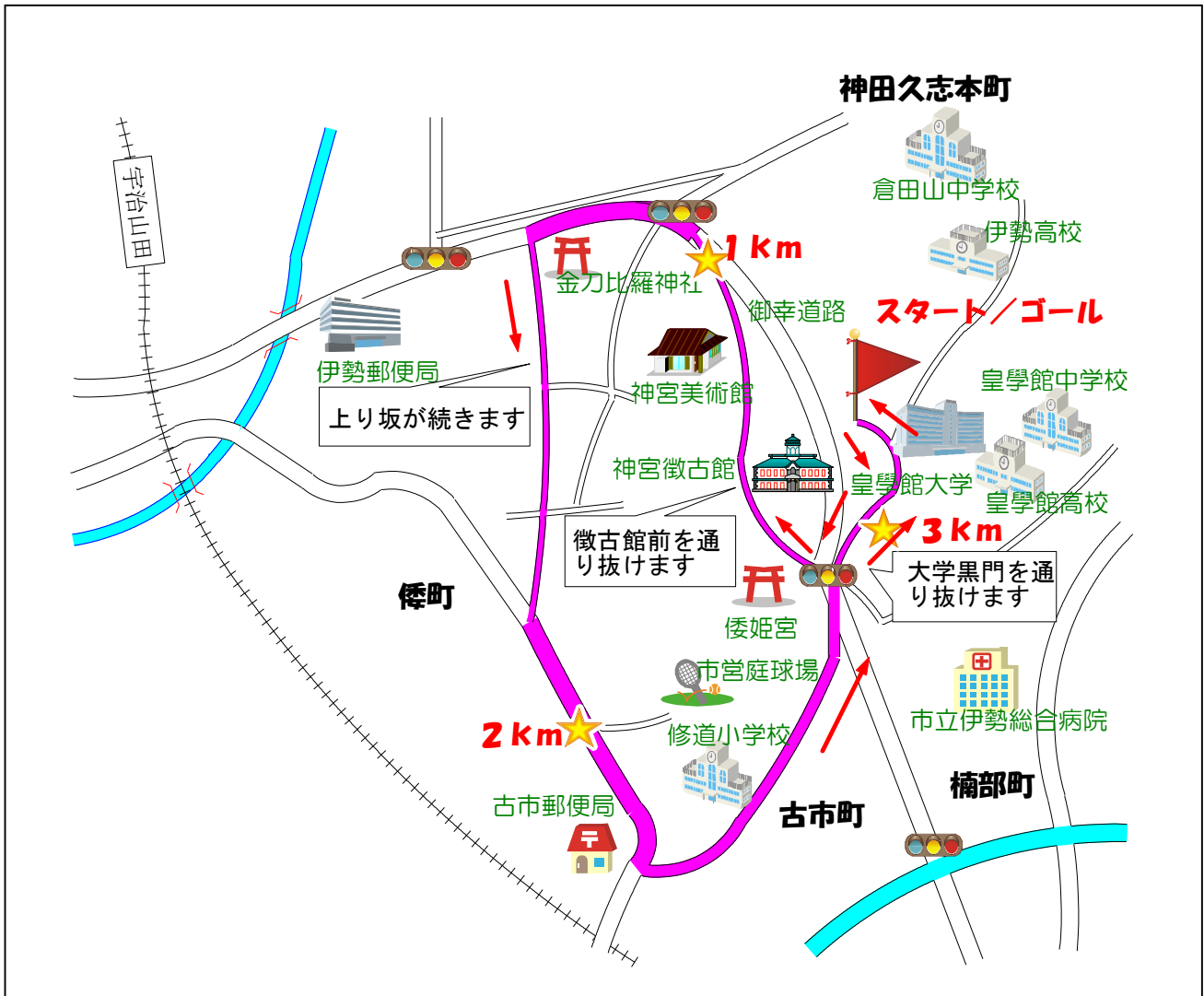


No. 11 伊勢学びの道コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.3km

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.4kcal

時間：約 38 分

自覚的運動強度：楽である

歩数：約 4600 歩

心拍数：約 119 拍/分

起伏：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264kcal



約 1.6 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(R8.3 月一部修正)

伊勢市健康福祉部健康課