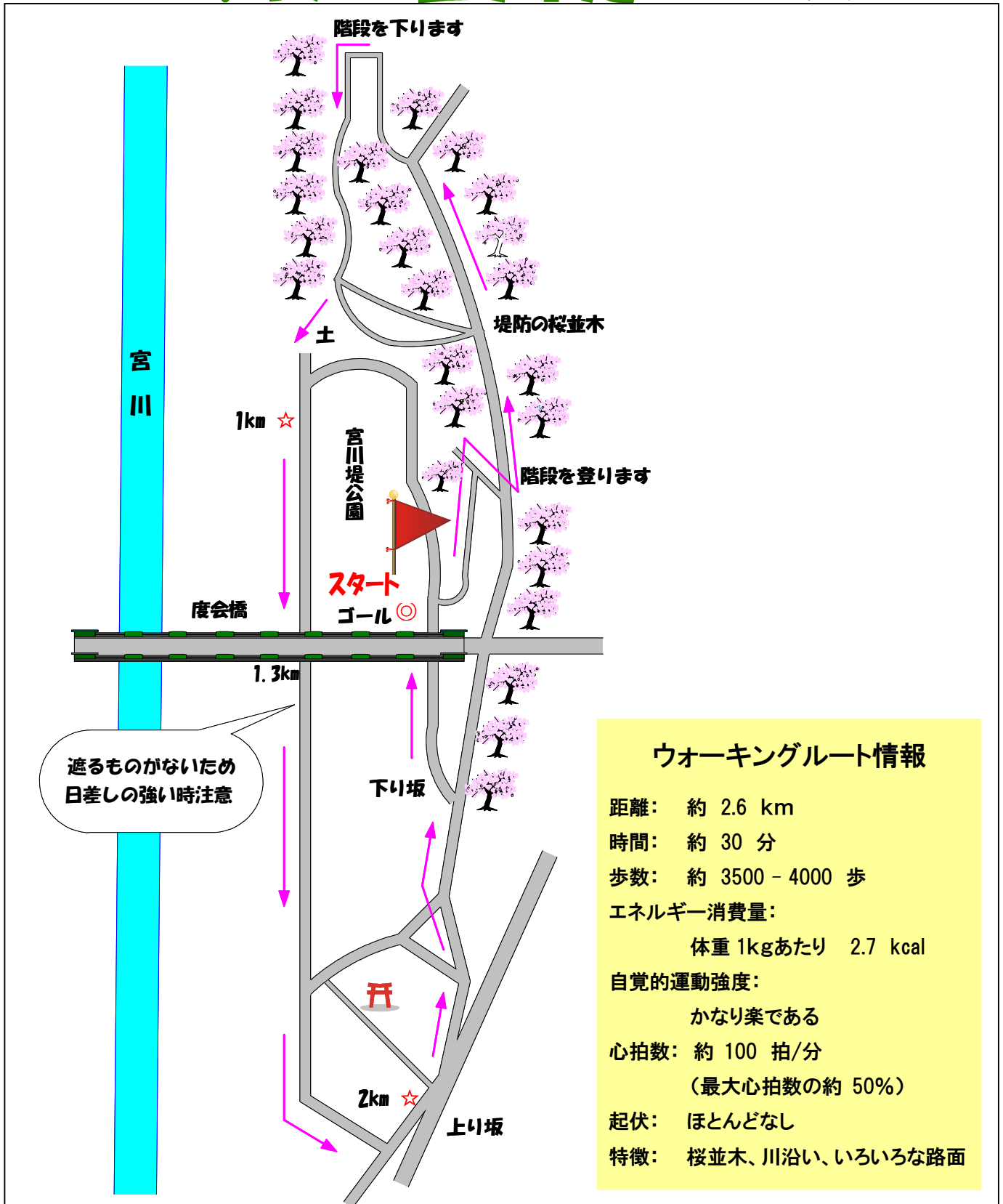




No. 19 宮川堤コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 2.6 km
 時間: 約 30 分
 歩数: 約 3500 - 4000 歩
 エネルギー消費量:
 体重 1kgあたり 2.7 kcal
 自覚的運動強度:
 かなり楽である
 心拍数: 約 100 拍/分
 (最大心拍数の約 50%)
 起伏: ほとんどなし
 特徴: 桜並木、川沿い、いろいろな路面

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 162 kcal



約 1 個 が消費されたこととなります : 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 H20 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課