

## No. 82 MiraiSE (ミライセ) 出発コース [厚生・早修]



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.4 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.6kcal

時間: 約 60 分

自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 7,500 歩

平均心拍数: 約 94 拍/分

起伏: なし

特徴: ほとんどが平坦なコースで歩道も多く歩きやすい。

一部、歩道がなく、交通量が多い箇所もあるため注意が必要。

百日紅(さるすべり)の花が長い期間楽しめる。

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 156kcal



約 0.92 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