



No. 84 **MiraISE (ミライセ) 発着** **高柳・浦之橋商店街コース**



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.0 km エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.69kcal
 時間: 約 45 分 自覚的運動強度: 楽である
 歩数: 約 4,360 歩
 平均心拍数: 約 92 拍/分 起伏: なし
 特徴: 全ルートがほとんどフラットなコース。
 さまざまな社を巡ることができる。コース上の公園にトイレもあります。

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 101kcal



約 0.60 個 が消費されたことになります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal