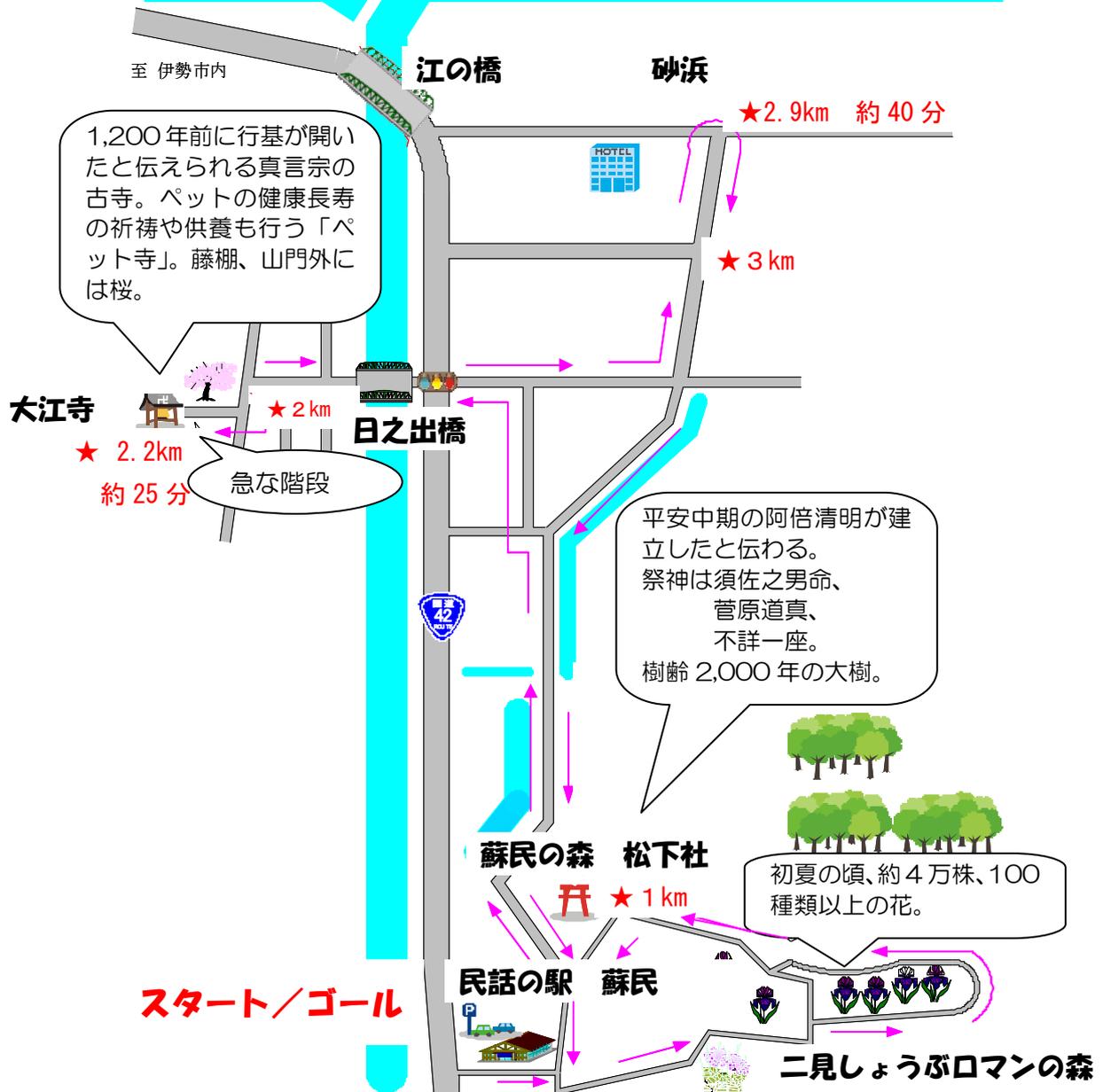


No. 23 二見しょうぶ・藤棚・海岸コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.7 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.3kcal

時間: 約 50 分

自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 5000 歩

心拍数: 約 120 拍/分 (最大心拍数の約 60%) *大江寺の階段では 80%以上になることもあり

起伏: 大江寺前に急な階段

特徴: 歴史と花々に触れることができる

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 258kcal



約 1.5 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