伊勢のまちを楽しくウォーキング　ウォーキングコース一覧【強度別】

＊コースが決まったら、コースNo.から「ウォーキングコースマップ一覧」内のコース名をクリックすると、各コースのマップや情報をご覧いただけます。

強度	コースNo.	コース名	スタート＆ゴール地点	距離（ｋｍ）	体重１ｋｇあたり消費エネルギー（ｋcal）	所要時間（分）の目安	歩数（歩）	備考
かなり楽である	2	川のせせらぎと桜の道コース	三重県営総合競技場体育館	3.6	3.0	40	5,200	
	19	宮川堤コース	宮川堤公園	2.6	2.7	30	3,750	
	40	伊勢庁舎～世義寺コース	三重県伊勢庁舎	2.5	2.9	30	4,000	
	51	しんみち商店街コース	伊勢市駅	1.7	1.5	23	2,250	
	79	今一色・高城コース	今一色公民館	3.0	1.5	40	6,300	
かなり楽である～楽である	59	津村町花街道コース	津村町公民館	2.4	2.0	30	3,000	
	5	港の小路コース	北浜小学校	3.5	5.5	45	4,900	
	6	ぐるりー之木コース	宮後町内交差点	3.4	4.1	45	4,800	
	7	円座町めぐりコース①	円座町自治会館	3.5	3.8	46	5,300	
	8	円座町めぐりコース②	円座町自治会館	4.2	4.1	55	6,000	
	9	上野町コース	旧沼木中学校	3.5	1.7	45	5,330	
	10	里の山道コース	藤里団地集会所	2.7	4.6	30	3,600	
	11	伊勢学びの道コース	皇學館大学	3.3	4.4	38	4,600	
	17	大湊１周コース	日保見山八幡宮	5.2	5.1	70	5,500	
	18	大湊街中コース	日保見山八幡宮	4.5	4.5	60	6,500	
	20	宇治山田駅発着コース	宇治山田駅	4.8	4.5	60	7,500	
	21	高柳商店街コース	福祉健康センター	3.6	4.7	45	5,000	
	23	二見しょうぶ・藤棚・海岸コース	民話の駅　蘇民	3.7	4.3	50	5,000	
	25	野口みずき金メダルロード周辺コース	いせトピア	3.4	4.0	45	4,750	
	26	豊浜西コース	豊浜西小学校	4.1	4.5	50	5,000	
	28	いきいき健康ひろばコース①★ひろば１周コース★	万亀会館いきいき健康広場	0.5	0.6	7	700	
	37	小俣田園コース	小俣総合体育館	6.0	4.3	75	8,000	
	38	月夜見宮～外宮周辺コース	福祉健康センター	3.8	3.5	50	5,500	
	39	明野・深緑と清源池コース	小俣総合体育館	3.7	4.4	45	5,500	
	44	河崎商人の町並みと神久コース	伊勢市駅	4.3	2.4	55	6,000	
	46	古市参宮街道（外宮～内宮）コース	外宮（ゴール：内宮）	4.6	4.3	60	6,250	
	48	尾崎記念館・宮川河川敷コース	尾崎彗堂記念館	3.0	2.8	40	4,500	
	53	宮川河川敷コース	ハートプラザみその	4.0	3.1	50	5,500	
	54	豊浜東「浜海道」Ａコース	豊浜東地内	2.3	3.0	30	3,250	
	55	豊浜東「浜海道」Ｂコース	豊浜東地内	2.9	2.2	40	4,250	
	56	豊浜東「浜海道」Ｃコース	豊浜東地内	4.0	1.8	50	5,750	
	58	五十鈴川周回コース	五十鈴川河川敷	3.6	3.5	45	5,000	
	65	宇治歴史ウォーキングコース	宇治公民館	3.0	2.7	40	4,000	
	71	城田探ウォーク！上地コース	城田地区コミュニティセンター	4.3	2.2	60	6,800	
	72	伊勢庁舎・藤里コース	三重県伊勢庁舎	3.5	2.1	40	5,200	
	76	みなとまちコース	みなと小学校	3.7	2.2	56	6,600	
	82	MiralSE（ミライセ）出発コース[厚生・早修]	MiralSE（ﾐﾗｲｾ）内健康福祉ｽﾃｰｼｮﾝ	4.4	2.6	60	7,500	
	83	市営大仏山公園スポーツセンター　山のなかよし広場コース	市営大仏山公園	2	0.9	24	2,730	
	84	MiralSE（ミライセ）発着　高柳・浦之橋商店街コース	MiralSE（ﾐﾗｲｾ）内健康福祉ｽﾃｰｼｮﾝ	3.0	1.7	45	4,360	
楽である～ややきつい	1	潮風の道ロングコース	二見公民館	7.8	4.7	100	10,500	
	12	御薗さわやか田園コース	ハートプラザみその	5.1	5.6	60	7,250	
	14	小俣町参宮コース	第一部自治区公民館	5.2	5.5	65	7,000	
	24	古市・桜木地蔵コース	皇學館大学	4.4	5.3	60	6,000	
	27	神社コース	旧フェリー乗り場	4.0	4.7	55	6,000	
	32	福祉健康センター～ 宮川堤コース	福祉健康センター	5.0	4.7	60	6,250	
	33	倭姫宮～世義寺コース	古市参宮街道資料館	5.0	4.9	60	7,500	
	35	福祉健康センター～宮川中学校コース	福祉健康センター	4.0	4.7	45	5,000	
	36	勢田川コース	一色渡船場跡碑	5.2	5.0	60	6,500	
	41	潮風の道ショートコース	二見公民館	5.5	3.9	70	8,500	
	43	宮川新堤防コース	福祉健康センター	5.0	4.7	60	6,750	
	45	徴古館・古市コース	宇治山田駅	4.0	4.5	50	5,250	
	47	明野自衛隊駐屯地周回コース	小俣北部保健福祉会館	4.8	3.7	60	6,500	
	49	倭姫宮～月読宮コース	皇學館大学	5.0	5.0	70	7,500	
	50	東大淀～北浜コース	東大淀小学校	6.5	5.1	80	9,000	
	52	勢田川～桜木地蔵コース	皇學館大学	5.2	4.5	65	7,250	
	57	楠部・朝熊コース	四郷地区コミュニティセンター	3.7	3.8	45	5,250	
	60	県営大仏山コース	県営大仏山公園	2.9	2.9	40	4,000	
	64	柏町スマートウォークコース	柏町民会館	6.2	4.7	80	8,500	
	66	御薗堤防沿いコース	御薗B&G海洋センター	5.5	4.4	70	8,000	
	67	二見・太江寺ウォーキングコース	二見公民館	4.2	3.5	60	6,000	
	68	上社・宮川堤ウォーキングコース	福祉健康センター	4.4	3.9	60	6,000	
	69	浜郷・勢田川ウォーキングコース	浜郷小学校	3.7	3.4	50	5,000	
	70	サンアリーナ周辺コース	県営サンアリーナ	5.1	2.7	60	7,000	
	73	二見汐合ウォーキングコース	溝口地区学習等併用施設	3.0	2.5	40	4,800	
ややきつい	3	勾玉池コース	三重県伊勢庁舎	5.5	2.7	72	8,300	
	4	外宮さん周辺散歩道コース	福祉健康センター	4.8	2.3	62	6,900	
	22	第2湊橋を渡って大湊～御薗コース	大湊地区コミュニティセンター	7.3	6.5	80	9,500	
	61	宮川河川敷・中島コース	度会橋東詰広場	4.9	4.8	70	7,000	
	62	音無山～二見興玉神社コース	二見総合支所	3.3	1.5	40	6,080	
	63	大仏山公園周辺散策コース	小俣総合体育館	4.7	3.7	60	7,000	
	74	県営総合競技場出発コース	三重県営総合競技場体育館	3.3	1.9	40	5,000	
	81	佐八町コース	宮本神社	4.2	2.6	60	6,700	
ややきつい～きつい	13	鹿海町コース	鹿海町公民館	5.8	6.7	70	8,000	
	15	大仏山公園コース	小俣総合体育館	3.3	4.1	45	5,750	
	16	サンアリーナ・絆の森コース	県営サンアリーナ	3.8	5.4	50	5,500	
	29	いきいき健康ひろばコース②★つどいの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	2.2	2.9	30	3,500	
	42	沼木・横輪川と米山新田コース	沼木地区コミュニティセンター	5.0	3.8	60	6,750	
きつい	30	いきいき健康ひろばコース③★こかげの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	3.5	4.9	45	5,000	
	34	古市参宮資料館～養命の滝コース	古市参宮街道資料館	9.6	11.6	120	12,500	
	75	宮山地区集会所めぐりAコース	宮山小学校	3.8	1.7	45	5,200	
	77	倉田山公園野球場発着コース	倉田山公園野球場	4.0	1.8	48	5,440	
	78	有緝小学校	有緝小学校	4.6	2.3	60	7,010	

	80	伊勢市労働福祉会館発着コース	伊勢市労働福祉会館	3.2	2.0	34	4,000	
きつい～かなりきつい	31	いきいき健康ひろばコース④★ふれあいの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	4.5	6.2	60	6,500	

伊勢市健康課