

# 橋の詰地区 ウォーキングコース

橋の詰地区ウォーキングコース

コースNo.	コース名	コースの色分け	歩数 (歩幅60~70cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
①	ラジオ体操 → 一般標準コース	赤	3,231	2.1	30~50
②	ラジオ体操 → 彼岸花コース	緑	3,231	2.1	30~50
③	ラジオ体操 → リバーサイドコース	青	2,000	1.3	20~30
④	ベテランコース(坂道)	黒	3,385	2.2	35
⑤	楽々(にぎやか)コース	黄	2,308	1.5	23

\* 消費カロリーの目安

	30分	60分
50kgの人	120kcal	240kcal
60kgの人	144kcal	288kcal

