

5 六方調整池多目的コース

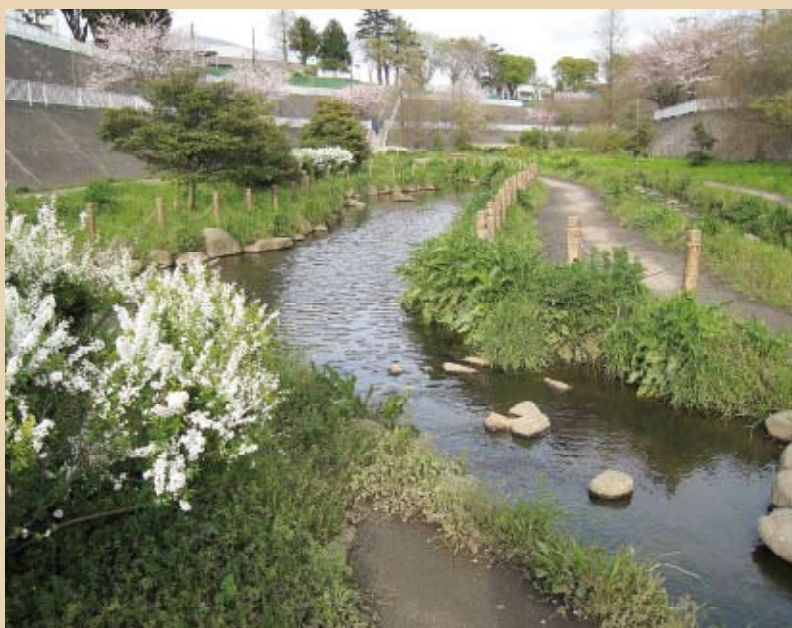
○1周 距離**2.4**km 時間**35**分 歩数**4,001**歩 消費カロリー**105**kcal

○2周 距離**4.0**km 時間**58**分 歩数**6,668**歩 消費カロリー**174**kcal

コースのおすすめポイント

水路の周りなので、空気もきれいで、オゾンもあるかも！
春は満開の桜が沢山あり、とても美しいです。

A 六方調整池多目的施設



春は
桜が美しい
コースです。



5

六方調整池多目的コース

○1周 距離**2.4**km 時間**35**分 歩数**4,001**歩 消費カロリー**105**kcal
 ○2周 距離**4.0**km 時間**58**分 歩数**6,668**歩 消費カロリー**174**kcal



コースマップ



A おすすめポイント(表面に写真掲載)

10分間歩いて消費するエネルギー

酸素の摂取量……………10分間で6,300ml
 酸素1ℓあたりのエネルギー消費量…………5kcal } ⇒ 6,300ml×5kcal⇒ **およそ30kcal**

※消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ふつう歩き)で歩いた場合で算出。
 ※歩数は標準的な1歩60cmで算出。