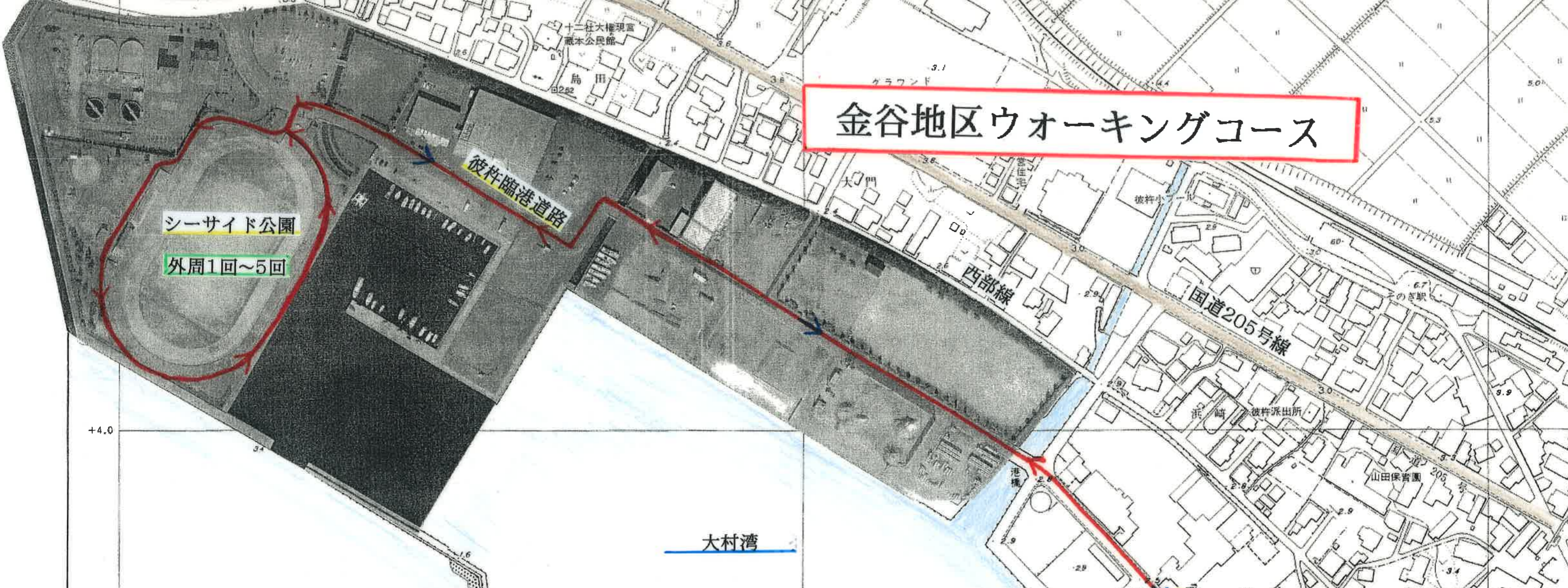


金谷地区ウォーキングコース



金谷地区ウォーキングコース (金谷公民館スタート・ゴール)

| コースNo. | コース名 | シーサイド公園 | 歩数 (歩数幅60~70Cm) | 距離 (約 Km) | 時間(約 分) |
|--------|---------------------------------|---------|--------------------|--------------|---------|
| A-1 | 金谷公民館 → シーサイド公園外周 1回 → 金谷公民館コース | 外周1回 | 4,000 | 2.6 | 40 |
| A-2 | 金谷公民館 → シーサイド公園外周 2回 → 金谷公民館コース | 外周2回 | 4,923 | 3.2 | 50 |
| A-3 | 金谷公民館 → シーサイド公園外周 3回 → 金谷公民館コース | 外周3回 | 5,847 | 3.8 | 59 |
| A-4 | 金谷公民館 → シーサイド公園外周 4回 → 金谷公民館コース | 外周4回 | 6,770 | 4.4 | 68 |
| A-5 | 金谷公民館 → シーサイド公園外周 5回 → 金谷公民館コース | 外周5回 | 7,693 | 5.0 | 77 |

*消費カロリーの目安

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

