

益岡公園おすすめコース



公道を歩く際は車に十分気をつけて歩きましょう

特に夜間は懐中電灯を持ち歩いたり、反射板がついた靴や上着を身につけることをお勧めします

コース名	おすすめポイント	歩く速さ別		消費カロリー量の目安
		普通	早歩き	
① 芝生広場コース (540m)	坂道です 筋力トレーニングにもオススメ	13.6kcal (8分)	15.8kcal (6分)	ノンシュガーのど飴 (1粒)10kcal
② 1km コース	適度なアップダウンがあります	31.4kcal (15分)	36.3kcal (10分)	缶コーヒー(微糖) (1缶)32kcal
③ 2km コース	最長コース 後半は平らなのでクールダウンできます	61.5kcal (30分)	71.1kcal (22分)	揚げせんべい (1枚)64kcal
④ お堀沿い周辺コース (1.7km)	アップダウンの少ないなだらかなコースです	52.7kcal (25分)	60.9kcal (20分)	板チョコ (1/5枚)56kcal

※ 消費カロリーは体重 60kg の場合で計算しています 体重が重いほど 消費カロリーは多くなります

