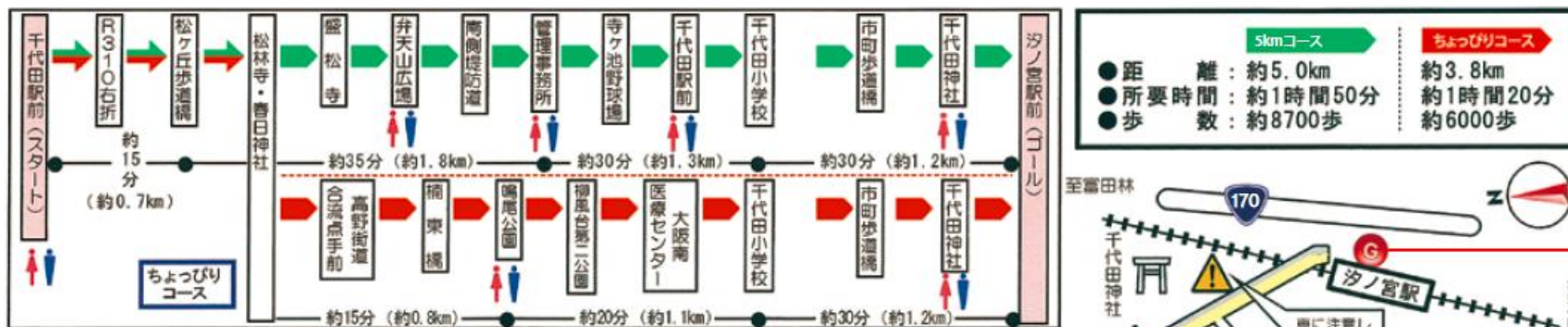


「メタボ解消コース」

S スタート
G ゴール



歩きどころ

寺ヶ池周回の5kmコースと3.8kmのちょっぴりコースの2コースとも千代田駅前をスタートし汐ノ宮駅前にゴールするコースです。ちょっぴりコースは初心者の方でも無理なく歩くことができます。神社仏閣や景色などをゆっくり探索しながら歩くことができますので、メタボ解消には最適のコースです。

消費エネルギー(めやす)	あなたの体重	あなたの消費エネルギー
5kmコース	0.8kcal × []kg × 5.0km =	[]kcal
ちょっぴりコース	0.6kcal × []kg × 3.8km =	[]kcal