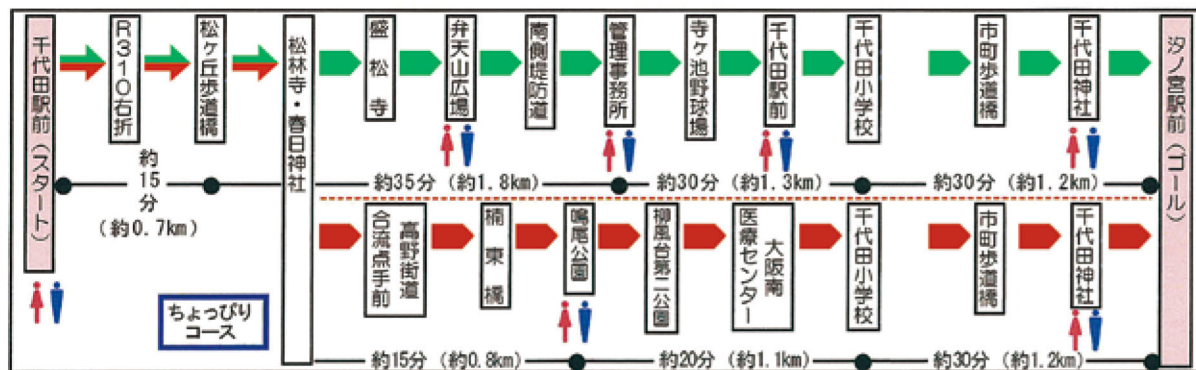


「メタボ解消コース」

S スタート
G ゴール



	5kmコース	ちょっぴりコース
● 距離	約5.0km	約3.8km
● 所要時間	約1時間50分	約1時間20分
● 歩数	約8700歩	約6000歩



歩きどころ

寺ヶ池周りの5kmコースと3.8kmのちょっぴりコースの2コースです。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	