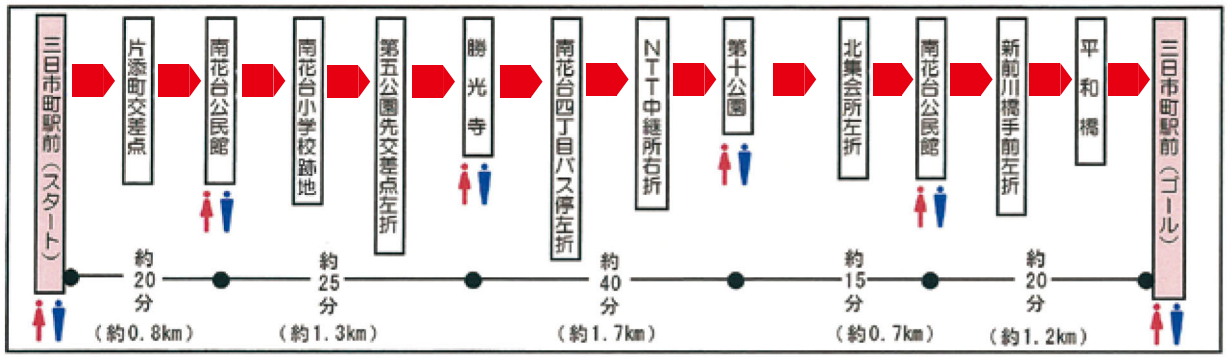
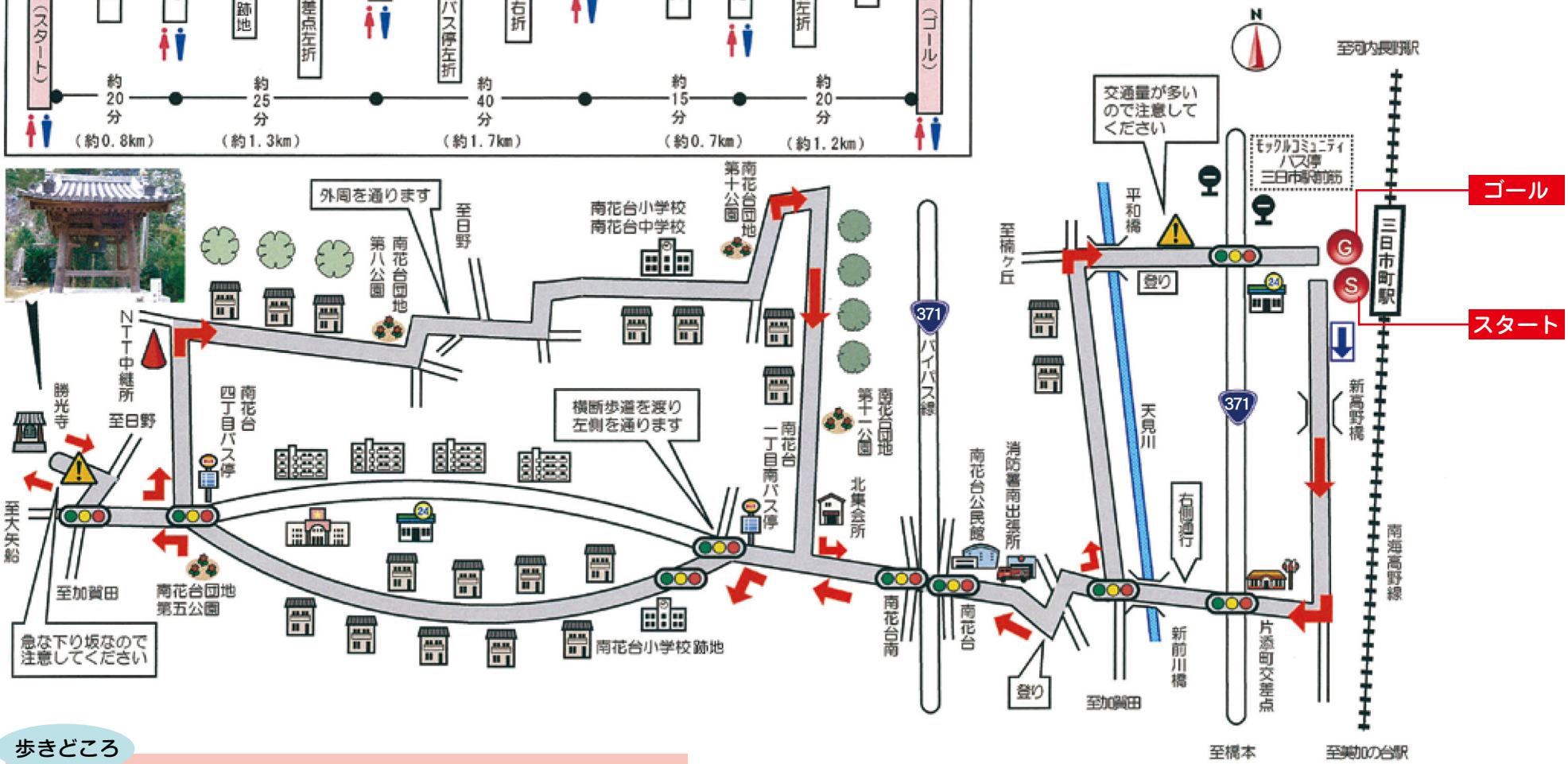
「いつの間にか脂肪燃焼 コース」

Ⓢ スタート
Ⓖ ゴール



●距　　離：約5.7km
●所要時間：約2時間
●歩　　数：約10800歩



歩きどころ

三日市町駅前をスタートし南花台の住宅を周回するコースです。南花台への道路は急な坂道ですが、それ以外はアップダウンの少ない、のんびりしたコースです。コース途中では、河内長野市内の南北の雄大な景色を眺めることができます。気持ちよく歩きながら、いつの間にか脂肪が燃焼していることでしょう。

○消費エネルギー（めやす）

0.9kcal × [あなたの体重]kg × 5.7km ＝ [あなたの消費エネルギー]kcal