

伊勢のまちを楽しくウォーキング ウォーキングコース一覧【強度別】



*コースが決まったら、コースNo.から「ウォーキングコースマップ一覧」内のコース名をクリックすると、各コースのマップや情報をご覧ください。

強度	コースNo.	コース名	スタート&ゴール地点	距離(km)	体重1kgあたり消費エネルギー(kcal)	所要時間の目安	歩数(歩)	備考	
かなり楽である	2	川のせせらぎと桜の道コース	三重県総合競技場体育館	3.6	3.0	40	5,200		
	19	宮川堤コース	宮川堤公園	2.6	2.7	30	3,750		
	40	伊勢庁舎～世義寺コース	三重県伊勢庁舎	2.5	2.9	30	4,000		
	51	しんみち商店街コース	伊勢市駅	1.7	1.5	23	2,250		
	79	今一色・高城コース	今一色公民館	3.0	1.5	40	6,300		
かなり楽である～楽である	59	津村町花街道コース	津村町公民館	2.4	2.0	30	3,000		
	5	港の小路コース	北浜小学校	3.5	5.5	45	4,900		
	6	ぐるりー之木コース	宮後町内交差点	3.4	4.1	45	4,800		
	7	円座町めぐりコース①	円座町自治会館	3.5	3.8	46	5,300		
	8	円座町めぐりコース②	円座町自治会館	4.2	4.1	55	6,000		
	9	上野町コース	旧沼木中学校	3.5	1.7	45	5,330		
	10	里の山道コース	藤里団地集会所	2.7	4.6	30	3,600		
	11	伊勢学びの道コース	皇学館大学	3.3	4.4	38	4,600		
	17	大湊1周コース	日保見山八幡宮	5.2	5.1	70	5,500		
	18	大湊街中コース	日保見山八幡宮	4.5	4.5	60	6,500		
	20	宇治山田駅発着コース	宇治山田駅	4.8	4.5	60	7,500		
	21	高柳商店街コース	福祉健康センター	3.6	4.7	45	5,000		
	23	二見しょうぶ・藤棚・海岸コース	民話の駅 蘇民	3.7	4.3	50	5,000		
	25	野口みずき金メダルロード周辺コース	いせトピア	3.4	4.0	45	4,750		
	26	豊浜西コース	豊浜西小学校	4.1	4.5	50	5,000		
	28	いきいき健康ひろばコース①★ひろば1周コース★	万亀会館いきいき健康広場	0.5	0.6	7	700		
	37	小俣田園コース	小俣総合体育館	6.0	4.3	75	8,000		
	38	月夜見宮～外宮周辺コース	福祉健康センター	3.8	3.5	50	5,500		
	39	明野・深緑と清源池コース	小俣総合体育館	3.7	4.4	45	5,500		
	44	河崎商人の町並みと神久コース	伊勢市駅	4.3	2.4	55	6,000		
	46	古市参宮街道(外宮～内宮)コース	外宮(ゴール:内宮)	4.6	4.3	60	6,250		
	48	尾崎記念館・宮川河川敷コース	尾崎記念館	3.0	2.8	40	4,500		
	53	宮川河川敷コース	ハートプラザみその	4.0	3.1	50	5,500		
	54	豊浜東「浜海道」Aコース	豊浜東地内	2.3	3.0	30	3,250		
	55	豊浜東「浜海道」Bコース	豊浜東地内	2.9	2.2	40	4,250		
	56	豊浜東「浜海道」Cコース	豊浜東地内	4.0	1.8	50	5,750		
	58	五十鈴川周回コース	五十鈴川河川敷	3.6	3.5	45	5,000		
	65	宇治歴史ウォーキングコース	宇治公民館	3.0	2.7	40	4,000		
	71	城田探ウォーク!上地コース	城田地区コミュニティセンター	4.3	2.2	60	6,800		
	72	伊勢庁舎・藤里コース	三重県伊勢庁舎	3.5	2.1	40	5,200		
	76	みなとまちコース	みなと小学校	3.7	2.2	56	6,600		
	82	MiralSE(ミライセ) 出発コース[厚生・早修]	MiralSE(ミライセ) 内健康福祉センター	4.4	2.6	60	7,500		
	楽である～ややきつい	1	潮風の道ロングコース	二見公民館	7.8	4.7	100	10,500	
12		御園さわやか田園コース	ハートプラザみその	5.1	5.6	60	7,250		
14		小俣町参宮コース	第一自治区公民館	5.2	5.5	65	7,000		
24		古市・桜木地蔵コース	皇学館大学	4.4	5.3	60	6,000		
27		神社コース	旧フェリー乗り場	4.0	4.7	55	6,000		
32		福祉健康センター～宮川堤コース	福祉健康センター	5.0	4.7	60	6,250		
33		倭姫宮～世義寺コース	古市参宮街道資料館	5.0	4.9	60	7,500		
35		福祉健康センター～宮川中学校コース	福祉健康センター	4.0	4.7	45	5,000		
36		勢田川コース	一色遊船場跡碑	5.2	5.0	60	6,500		
41		潮風の道ショートコース	二見公民館	5.5	3.9	70	8,500		
43		宮川新堤防コース	福祉健康センター	5.0	4.7	60	6,750		
45		徹古館・古市コース	宇治山田駅	4.0	4.5	50	5,250		
47		明野自衛隊駐屯地周回コース	小俣北部保健福祉会館	4.8	3.7	60	6,500		
49		倭姫宮～月読宮コース	皇学館大学	5.0	5.0	70	7,500		
50		東大湊～北浜コース	東大湊小学校	6.5	5.1	80	9,000		
52		勢田川～桜木地蔵コース	皇学館大学	5.2	4.5	65	7,250		
57		桶部・朝熊コース	四郷地区コミュニティセンター	3.7	3.8	45	5,250		
60		泉峯大仏コース	泉峯大仏山公園	2.9	2.9	40	4,000		
62		音無山～二見興玉神社コース	音無山駐車場	4.2	5.5	80	7,000		
64		柏町スマートウォークコース	柏町民会館	6.2	4.7	80	8,500		
66		御園堤防沿いコース	御園B&G海洋センター	5.5	4.4	70	8,000		
67		二見・太江寺ウォーキングコース	二見公民館	4.2	3.5	60	6,000		
68		上社・宮川堤ウォーキングコース	福祉健康センター	4.4	3.9	60	6,000		
69		浜郷・勢田川ウォーキングコース	浜郷小学校	3.7	3.4	50	5,000		
70		サンアリーナ周辺コース	泉峯サンアリーナ	5.1	2.7	60	7,000		
73		二見夕合ウォーキングコース	溝口地区学習等併用施設	3.0	2.5	40	4,800		
ややきつい		3	勾玉池コース	三重県伊勢庁舎	5.5	2.7	72	8,300	
		4	外宮さん周辺散歩コース	福祉健康センター	4.8	2.3	62	6,900	
		22	第2湊橋を渡って大湊～御園コース	大湊地区コミュニティセンター	7.3	6.5	80	9,500	
		61	宮川河川敷・中島コース	渡会橋東詰広場	4.9	4.8	70	7,000	
	63	大仏山公園周辺散策コース	小俣総合体育館	4.7	3.7	60	7,000		
	74	泉峯総合競技場発着コース	三重県総合競技場体育館	3.3	1.9	40	5,000		
	81	佐八町コース	宮本神社	4.2	2.6	60	6,700		
ややきつい～きつい	13	鹿海町コース	鹿海町公民館	5.8	6.7	70	8,000		
	15	大仏山公園コース	小俣総合体育館	3.3	4.1	45	5,750		
	16	サンアリーナ・絆の森コース	泉峯サンアリーナ	3.8	5.4	50	5,500		
	29	いきいき健康ひろばコース②★つどいの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	2.2	2.9	30	3,500		
きつい	42	沼木・横瀬川と米山新田コース	沼木地区コミュニティセンター	5.0	3.8	60	6,750		
	30	いきいき健康ひろばコース③★こかげの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	3.5	4.9	45	5,000		
	34	古市参宮資料館～養命の滝コース	古市参宮街道資料館	9.6	11.6	120	12,500		
	75	宮山地区集会所めぐりAコース	宮山小学校	3.8	1.7	45	5,200		
	77	倉田山公園野球場発着コース	倉田山公園野球場	4.0	1.8	48	5,440		
	78	有緒小学校	有緒小学校	4.6	2.3	60	7,010		
80	伊勢市労働福祉会館発着コース	伊勢市労働福祉会館	3.2	2.0	34	4,000			
きつい～かなりきつい	31	いきいき健康ひろばコース④★ふれあいの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	4.5	6.2	60	6,500		