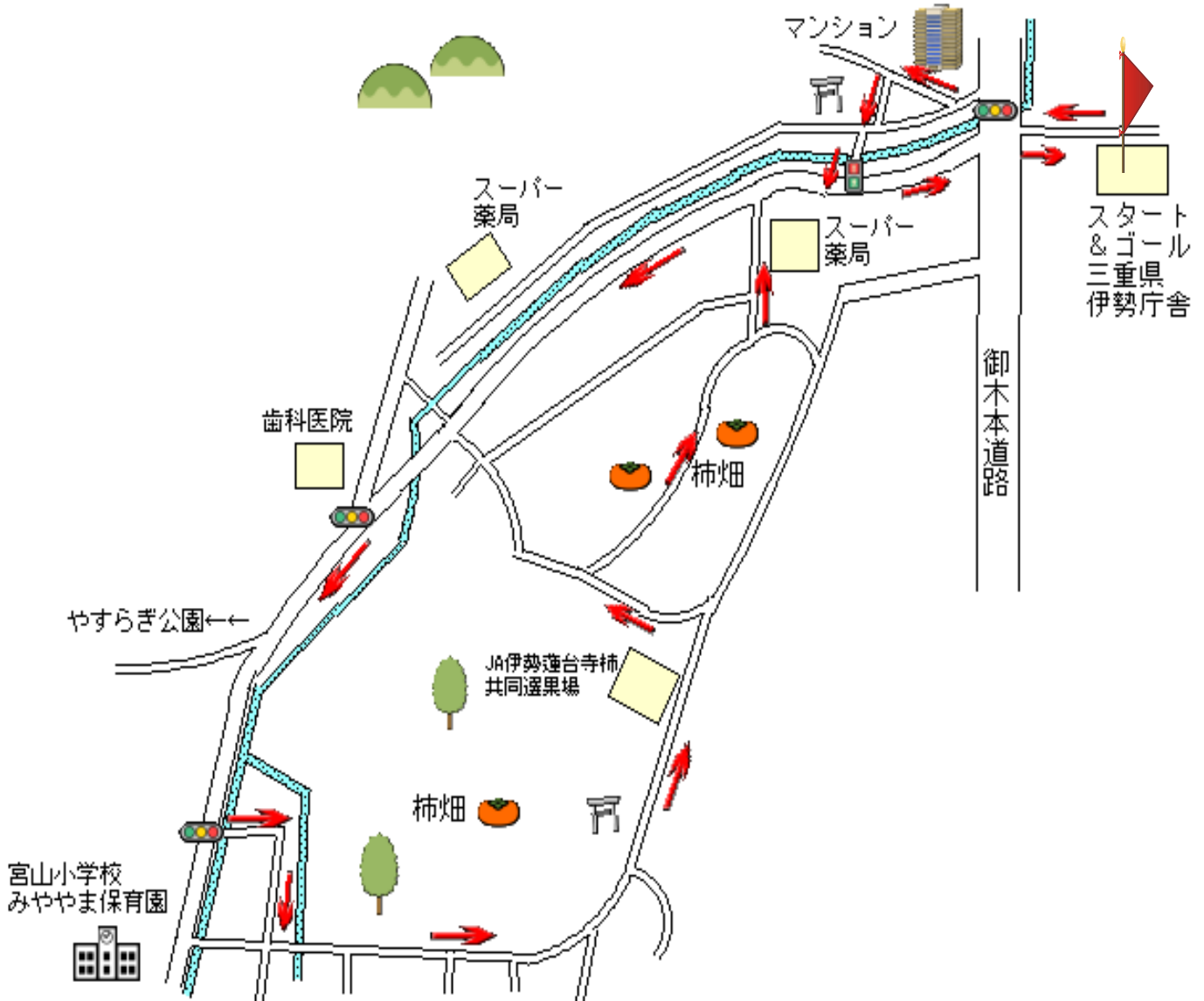




# No. 12 伊勢庁舎・藤里コース



## ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km

時間：約 40 分

歩数：約 5200 歩

平均心拍数：95 拍/分

自覚的運動強度：楽である

エネルギー消費量：体重1kgあたり 2.1kcal

特徴：藤里町に入ってから道の道は2つのアップポイントがあり  
ウォーキングのアクセントになります。

例えば体重 60 kgの方がこのコースをウォーキングした場合…エネルギー消費量は 126kcal



約 **0.7 個分**が消費されたこととなります：おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal