



No. 38 月夜見宮～外宮周辺コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.8 km

時間: 約 50 分

歩数: 約 5500 歩

心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

起伏: 全くなし

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.5kcal

自覚的運動強度: 楽である

特徴: 月夜見宮～外宮周辺、平坦で歩道も整備されている

例えば体重60kg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 210kcal



約 1.3 個

が消費されたことになります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal