

豊かな実り・感動のオアシス

はーとふる

# ウォーキングマップ 4

## 虹の丘展望コース

## 最上川ふるさと総合公園コース

## お花・緑いっぱいコース

距離	歩き方	歩数(時間)	消費カロリー
約 2.57km	普通に歩くペース (歩幅60cm分速80m) で歩いた場合	4283歩 (約32分)	約186kcal
	やや速く歩くペース (歩幅72cm分速100m) で歩いた場合	3569歩 (約26分)	約179kcal

(体重60kgの人の場合)

距離	歩き方	歩数(時間)	消費カロリー
約 2.25km	普通に歩くペース (歩幅60cm分速80m) で歩いた場合	3750歩 (約28分)	約163kcal
	やや速く歩くペース (歩幅72cm分速100m) で歩いた場合	3125歩 (約23分)	約159kcal

(体重60kgの人の場合)

