

西宿地区 ウォーキングコース

西宿地区ウォーキングコース (西宿公民館 スタート、ゴール)

コースNo.	コース名	コースの色分け	歩数 (歩数幅 60Cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
A	西宿公民館 → 千綿宿中央線 → 水神橋 → 瀬戸海岸護岸 → 千綿宿中央線 → 2級河川 千綿川護岸 → 水神橋 → 千 綿宿中央線 → 西宿公民館 コース	—	4,000	2.4	40

* 消費カロリーの目安

	30分	60分
50kgの人	120kcal	240kcal
60kgの人	144kcal	288kcal

