

# 蕪地区ウォーキングコース

## 蕪地区ウォーキングコース(蕪構造改善センター出発)

コースNo.	コース名	コースの色分け	歩数 (歩数幅60 ~70cm)	距離 (約 Km)	時間(約分)
A	蕪構造改善センター → 永田池 → ふれあい広場 → 蕪構造改善センターコース	—	2,923	1.9	29
A+B	蕪構造改善センター → 永田池 → ふれあい広場 → コスモス苑 → 蕪構造改善センターコース	— — —	5,693	3.7	57

\*消費カロリーの目安 30分 60分

50kgの人 120kcal 240kcal

60kgの人 144kcal 288kcal

