

# 菅無田自治会ウォーキングコース

## 菅無田自治会ウォーキングコース

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	二瀬コース (大楠小学校スタート、ゴール)	緑	2,000	1.3	20
B	恵美須丸、後城、陰平コース (蔭平農業研修施設スタート、ゴール)	紫	2,924	1.9	30
C	菅無田小部落コース (菅無田公民館スタート、ゴール)	赤	3,231	2.1	35

\* 消費カロリーの目安

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

