

上杉地区ウォキングコース



上杉地区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 (歩幅60~70cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
Ⓐ	長崎街道、大野原高原線コース	赤線	4,769	3.1	48
Ⓑ	大野原高原線、彼杵川堤防コース	青線	4,769	3.1	48

*消費カロリーの目安

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

