

ちゅうおう
A
コース

中央ぐるっとコース

1周……約6km
歩数……約6,700歩
消費カロリー
約220kcal



トイレが中内に1箇所あります。
起伏も少なく平坦なコースを歩きます。



ウォーキングアドバイス

目標は一日1万歩!

成人が1日に必要なエネルギー量は、平均1,800kcal。しかし、現代の日本人は平均で2,100kcalもの栄養をとっています。オーバーした300kcalは、肥満や生活習慣病の要因となります。そこで、1日1万歩のウォーキングをおすすめするのです。これによって、多すぎる摂取量300kcalを消費することができます。

亀崎