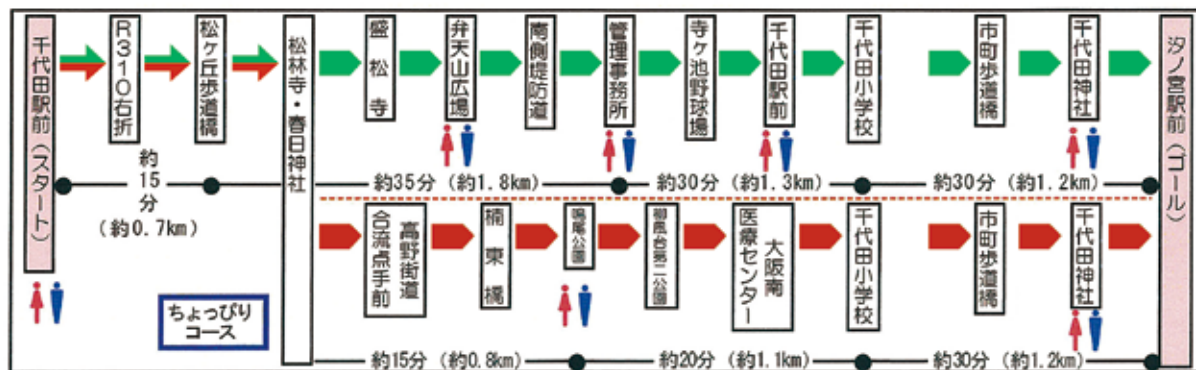


# 「メタボ解消コース」



	5kmコース	ちよっぴりコース
● 距離	約5.0km	約3.8km
● 所要時間	約1時間50分	約1時間20分
● 歩数	約8700歩	約6000歩



ゴール

## 歩きどころ

寺ヶ池周りの5kmコースと3.8kmのちよっぴりコースの2コースです。2コースとも千代田駅前をスタートし汐ノ宮駅前にゴールするコースです。ちよっぴりコースは初心者の方でも無理なく歩くことができます。神社仏閣や景色などをゆっくり探索しながら歩くことができますので、メタボ解消には最適のコースです。

消費エネルギー(めやす)	あなたの体重	あなたの消費エネルギー
5kmコース	0.8kcal × [            ]kg × 5.0km = [            ]kcal	
ちよっぴりコース	0.6kcal × [            ]kg × 3.8km = [            ]kcal	