



| 歩き方 | 体重50kgの人の消費カロリー |         | 体重60kgの人の消費カロリー |         |
|-----|-----------------|---------|-----------------|---------|
|     | 普通歩行            | 速歩      | 普通歩行            | 速歩      |
| 歩行  | 162kcal         | 216kcal | 195kcal         | 260kcal |

凡例

主なポイント

公共施設等

バス停

トイレ

ウォーキングコース

寺院

眺望ポイント

駅

休憩所