

ウォーキング&スロージョギングマップ

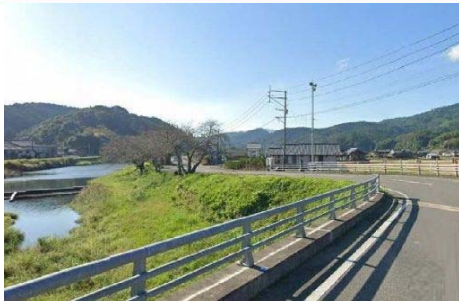
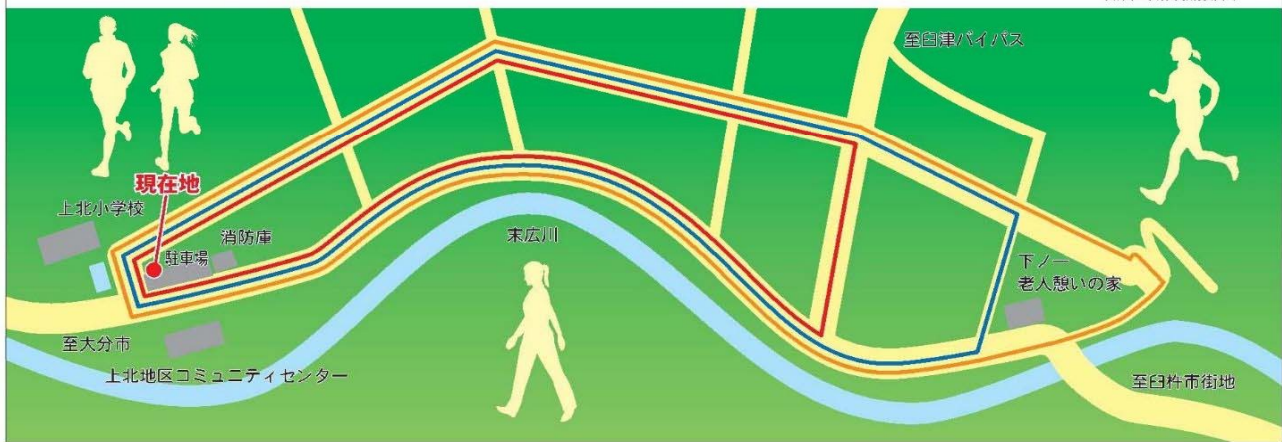
上末広コース

- Aコース 1周 1800m
- Bコース 1周 2100m
- Cコース 1周 2400m

消費カロリーの目安

30分で消費するカロリー	
散歩 (60m/分)	60kcal
速歩 (80m/分)	95kcal
ジョギング (100m/分)	130kcal

白河市・白河市教育委員会



アップダウンもなく、のんびり自然を感じながら歩けるコースです。