

ウォーキング&スロージョギングマップ
白杵市
総合公園コース



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

— 公園ウォーキングコース 1周 1,000m
 — 市民球場外周コース 1周 530m



公園コース : アップダウンがあり負荷をかけやすいコースです。
球場外周コース : ラバー部分は膝に優しいコースです。