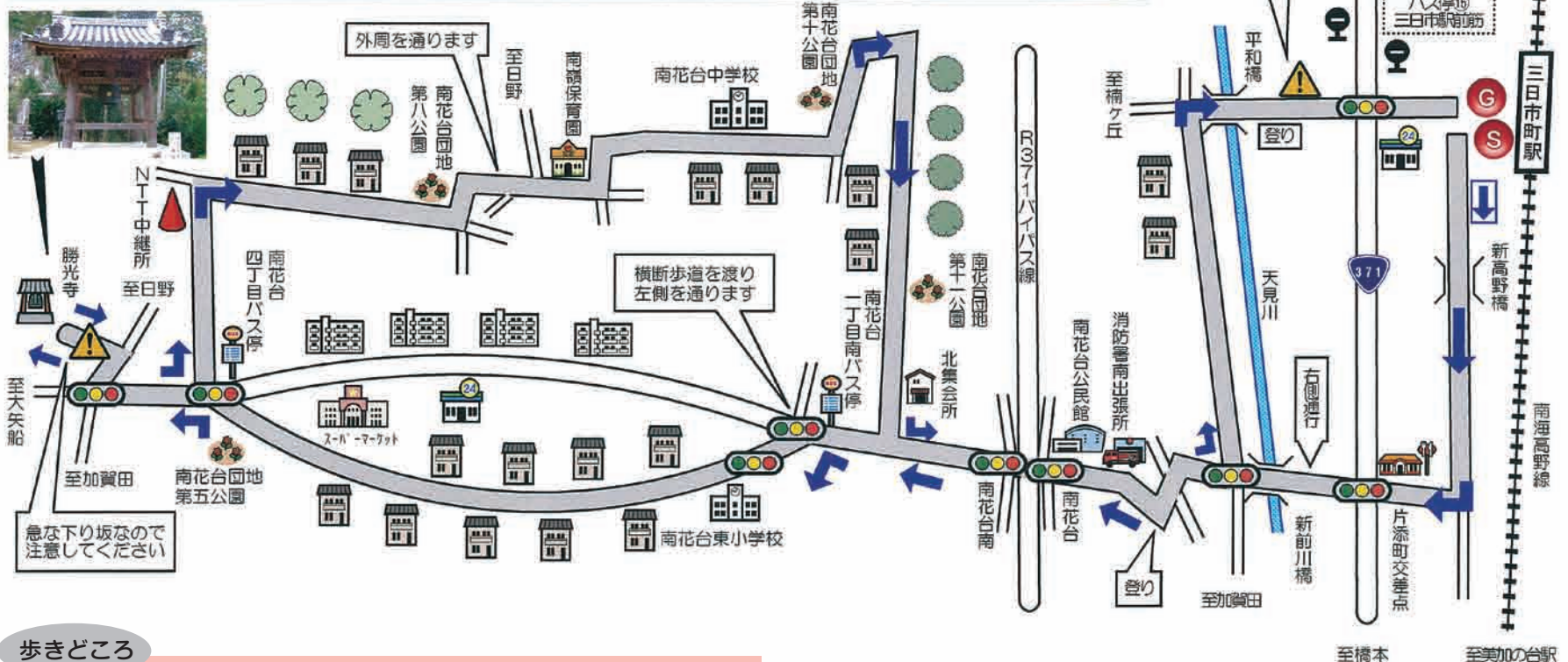
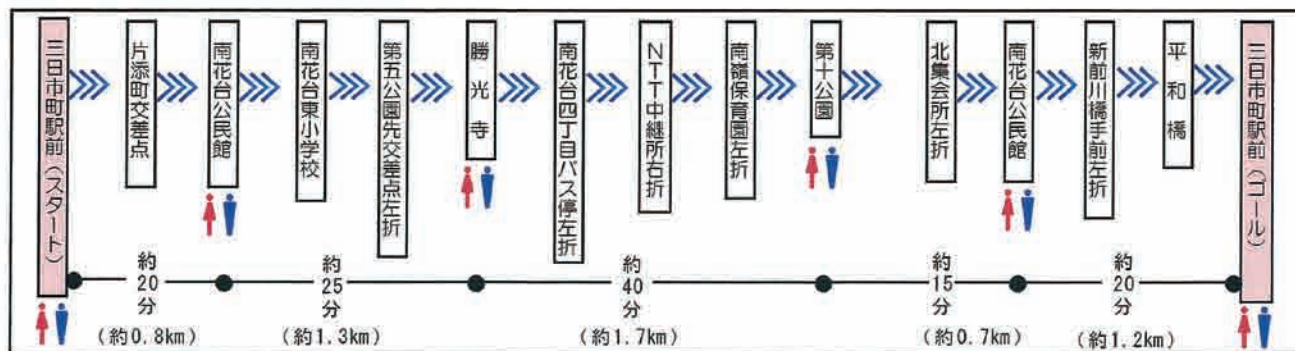


「いつの間にか脂肪燃焼 コース!!」

④ 各ウォーキングコース紹介

S スタート **G** ゴール



歩きどころ

三日市町駅前をスタートし南花台の住宅を周回するコースです。南花台への道路は急な坂道ですが、それ以外はアップダウンの少ない、のんびりした感じのコースです。コース途中には、河内長野市内の南北の雄大な景色を眺めることができます。コース全般に気持ちよく歩くことができ、いつの間にか脂肪が燃焼していることでしょう。

○消費エネルギー(めやす)

あなたの体重

$$? = 0.9\text{kcal} \times [\quad]\text{kg} \times 5.7\text{km}$$