

所要時間は時速4kmで算出しています。  
エネルギー消費量は、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。

【スタート・ゴール】

長田出張所

赤コース

距離：8.8km

所要時間：約2時間12分

エネルギー消費量 約400kcal

青コース

距離：5.5km

所要時間：約1時間23分

エネルギー消費量 約250kcal

緑コース

距離：6.2km

所要時間：約1時間33分

エネルギー消費量 約280kcal

