

10km コース

歩 数
10,400m÷0.7m ≒ 14,857歩
所要時間
10.4÷4=2.6 2.6×60=156分 → 2時間36分
消費カロリー計算
156分×3 = 468kcal

凡 例
信号 トイレ
公園・緑地
①②③④⑤⑥ 観光ポイント



①六義園



②ファール昆虫館



③森鷗外記念館



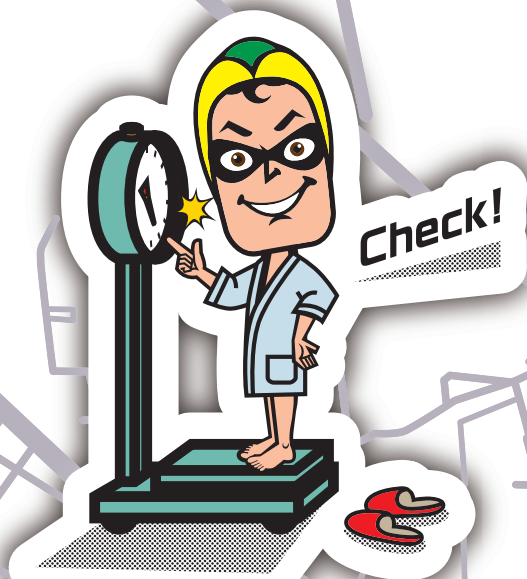
④根津神社



⑤麟祥院 春日局之像



⑥おりがみ会館



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン