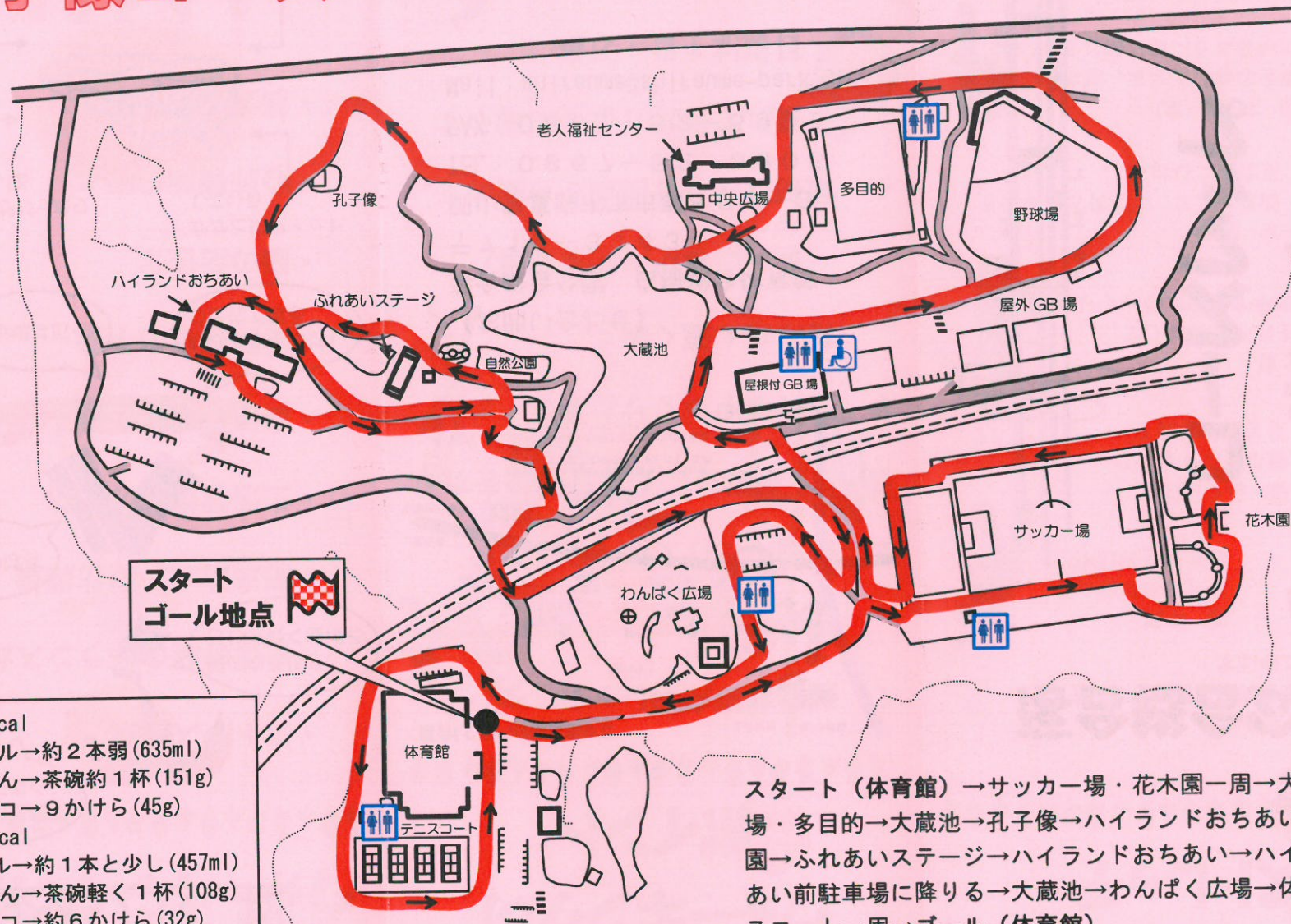


# こうしぞう 孔子像コース

4.1km 48分 男性254kcal 女性183kcal



スタート  
ゴール地点

○254kcal

- ・ビール→約2本弱(635ml)
- ・ごはん→茶碗約1杯(151g)
- ・チョコ→9かけら(45g)

○141kcal

- ・ビール→約1本と少し(457ml)
- ・ごはん→茶碗軽く1杯(108g)
- ・チョコ→約6かけら(32g)

スタート(体育館)→サッカー場・花木園一周→大蔵池→野球場・多目的→大蔵池→孔子像→ハイランドおちあい裏→自然公園→ふれあいステージ→ハイランドおちあい→ハイランドおちあい前駐車場に降りる→大蔵池→わんぱく広場→体育館・テニスコート一周→ゴール(体育館)