

多摩市 ウォーキングマップ 多摩センターコース



※パルテノン多摩・中央図書館・多摩中央公園等の工事のため迂回路(点線)をご利用ください。



コース概要

水鳥の池を目指すコース	約2.7km	約3,860歩 所要時間: 約41分 消費カロリー: 約122kcal
子どもと巡る公園コース	約3.4km	約4,860歩 所要時間: 約51分 消費カロリー: 約153kcal
山登りの気分を味わうコース	約3.6km	約5,140歩 所要時間: 約54分 消費カロリー: 約162kcal
多摩の名所満載コース	約4.7km	約6,710歩 所要時間: 約71分 消費カロリー: 約212kcal

※各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
 ※各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。
 ※消費カロリーは、ウォーキング 10分=30kcalで算出しています。
 (体重60kg、歩幅70cmの場合)

S	スタート	緑	緑地
G	ゴール	紅葉	紅葉
♂	トイレ	桜	さくら
🏪	コンビニエンスストア	うめ	うめ
♀	バス停	いちよう	いちよう
⛩	神社	文学校	文学校
🏥	病院	図書館	図書館
📮	郵便局	交番	交番
🏛	博物館		

