

総合体育館コース

～郷土の森と自然あふれる散歩道～

ちょっと実行、
ずっと健康。



特徴

距離が短く、平坦で初心者向けコース。
お子さんが楽しめる公園もあり、家族づれにおすすめです。

メインコース

ショートコース

- | | |
|------------------------|----------------|
| スタート | ゴール |
| ①郷土の森
総合体育館 | ①郷土の森
総合体育館 |
| ↓ | ↑ |
| ②交通公園 | ⑪金塚桜広場 |
| ↓ | ↑ |
| ③大東京総合
卸売センター | ⑩多摩川
かぜのみち |
| ↓ | ↑ |
| ④サントリー
武蔵野
ビール工場 | ⑨南町遊歩道 |
| ↓ | ↑ |
| ⑤第二都市
遊歩道 | ⑧下河原緑道 |
| ↓ | ↑ |
| | ⑦本町第2公園 |
| | ↑ |
| | ⑥矢崎町防災公園 |

- | | |
|------------------------|----------------|
| スタート | ゴール |
| ①郷土の森
総合体育館 | ①郷土の森
総合体育館 |
| ↓ | ↑ |
| ②交通公園 | ⑮郷土の森
総合プール |
| ↓ | ↑ |
| ③大東京総合
卸売センター | ⑭修景池 |
| ↓ | ↑ |
| ④サントリー
武蔵野
ビール工場 | ⑬釣り堀り |
| ↓ | ↑ |
| ⑤第二都市
遊歩道 | ⑫新田川緑道 |
| ↓ | ↑ |
| | ⑧下河原緑道 |
| | ↑ |
| | ⑦本町第2公園 |



①総合体育館



③大東京総合卸売センター



④サントリー武蔵野ビール工場



⑤第二都市遊歩道



⑥矢崎町防災公園



⑧下河原緑道



⑩府中多摩川かぜのみち

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース(赤ライン)	4.2km	5957歩	62分	186kcal
ショートコース(青ライン)	2.9km	4114歩	43分	129kcal

※歩数は1歩=70cmで算出
所要時間は時速4km/hで算出
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)

