

男性(体重60kg・20歳)	1kmあたり約65kcal消費
女性(体重50kg・20歳)	1kmあたり約50kcal消費

※消費カロリーには個人差があります。上記の例より、年齢が高くなると消費カロリーが減少し、体重が重くなると消費カロリーが増加する傾向があります。

中区

深井・大津池散策コース

春には大津池の美しい桜が楽しめます。

総距離	約8.2km
コース	中区役所 ↓ 菰池 ↓ 初芝体育館 ↓ 大津池 ↓ 泉北高速鉄道「深井」駅 ↓ 中区役所

深井・菰池散策コース

行基が作ったとされる菰池など深井駅周辺を巡ります。

総距離	約3.6km
コース	中区役所 ↓ 菰池 ↓ 泉北高速鉄道「深井」駅 ↓ 中区役所

家原大池周回コース

川沿いを気持ち良く歩き、アップダウンのある道にも挑戦できます。

総距離	約7.9km
コース	中区役所 ↓ 泉北高速鉄道「深井」駅 ↓ 「野々宮神社前」交差点 ↓ 花のこみち ↓ 蜂田神社 ↓ 家原大池体育館 ↓ 伊勢路川 ↓ ソフィア堺・中図書館 ↓ 中区役所

花のこみち周回コース

四季折々の花が美しいコースです。

総距離	約3.7km
コース	中区役所 ↓ 泉北高速鉄道「深井」駅 ↓ 「野々宮神社前」交差点 ↓ 花のこみち ↓ 深井清水会館 ↓ ソフィア堺・中図書館 ↓ 中区役所