

さんのへ城山ウォーキングマップ 其の2



クアオルト疑似体験をしてみよう!!

クアオルトとは…
直訳すると療養地という意味で、気候や自然の要素を活用することで、体内の自然治癒力を高め、病気の治癒、予防をする「気候性地形療法」という手法を用いた、心と体をリフレッシュさせる健康増進プログラムのことです。

コース内容 →
時間：約22分
距離：約1.37km
消費cal：約114kcal

= 白せんべい1枚分のカロリーに相当(目安)