

気候性地形療法コース 西山 / 虚空蔵山 / 葉山 / 三吉山 / 蔵王高原坊平 / お清水・樹氷原コース
 地形療法コース 蔵王高原坊平たいらぐらコース

0 ~ 00 コース行程 トイレ 水場 心拍数計測ポイント ビューポイント

※各コースの消費エネルギーは、体重60kgの人が気候性地形療法の手法で歩いた場合で算出しています。
 (平成30年度・令和元年度山台大学体育学部調査より)
 注：このマップはクアオルト健康ウォーキングのためのものです。登山に使用する正確性はありませんので、ご注意ください。
 注：蔵王高原坊平の2コースは、平地に比べ酸素が10%以上、少ないため、無理をせずゆっくり行動してください。

