

コース

2

富山市東部の人気ショッピングモールで軽快にウォーキング

フェアモールアピタ富山東店

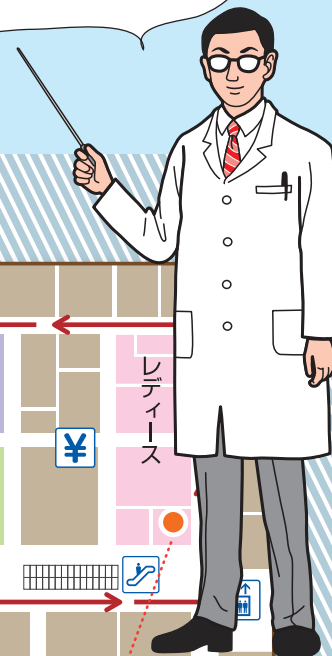
富山市上富居三丁目8番38号

DATA 距離/1周 約850m 時間/約13分 消費カロリー/約26kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m/分・体重60kgの人を想定して算出しています。



たくさんの専門店街とエンターテインメントを備えたアピタ富山東店。普段のショッピングスポットを、「歩く」という意識を持ってめぐってみると、健康づくりにも効果的です。



お店の耳寄り情報

筋トレも、本気で!?



気軽に腹筋が鍛えられると人気沸騰の筋トレマシン! 腹筋以外にも使い方は色々。家庭で筋力アップにぜひチャレンジを! (商品・売場は時期により異なります。)

サービスカウンター



1F



2F



お店の耳寄り情報

ウォーキングをおしゃれに!



人気のウェアが勢揃い! バッグや靴下、キャップなど、ウォーキングをおしゃれにサポートします。 (商品・売場は時期により異なります。)

健康づくりワンポイント

めざせ、あと1,500歩

健康を維持するには日ごろの運動が大切。1日にあと1,500歩(約15分)プラスするよう心がけましょう。いろんな工夫で運動の習慣を身につけたいですね。



※店内が滑りやすくなっている場合がありますので十分ご注意ください。