

# 大栗安棚田コース

難易度：★★★ 所要時間：約3時間 消費カロリー：約1200Kcal  
全行程：約8.5km 高度差：約110m ※身長・体重により消費カロリーは異なります。

大栗安の棚田の景色だけでなく、森の中をぬける小径も森林浴で心身共に爽快感に包まれる魅力的なコースです。アップダウンもかなりあるので、足腰の疲労感も出てきますが、ポールを巧みに使って歩く楽しみは格別であり、ノルディックウォークのアグレッシブなエクササイズを満喫できます。

