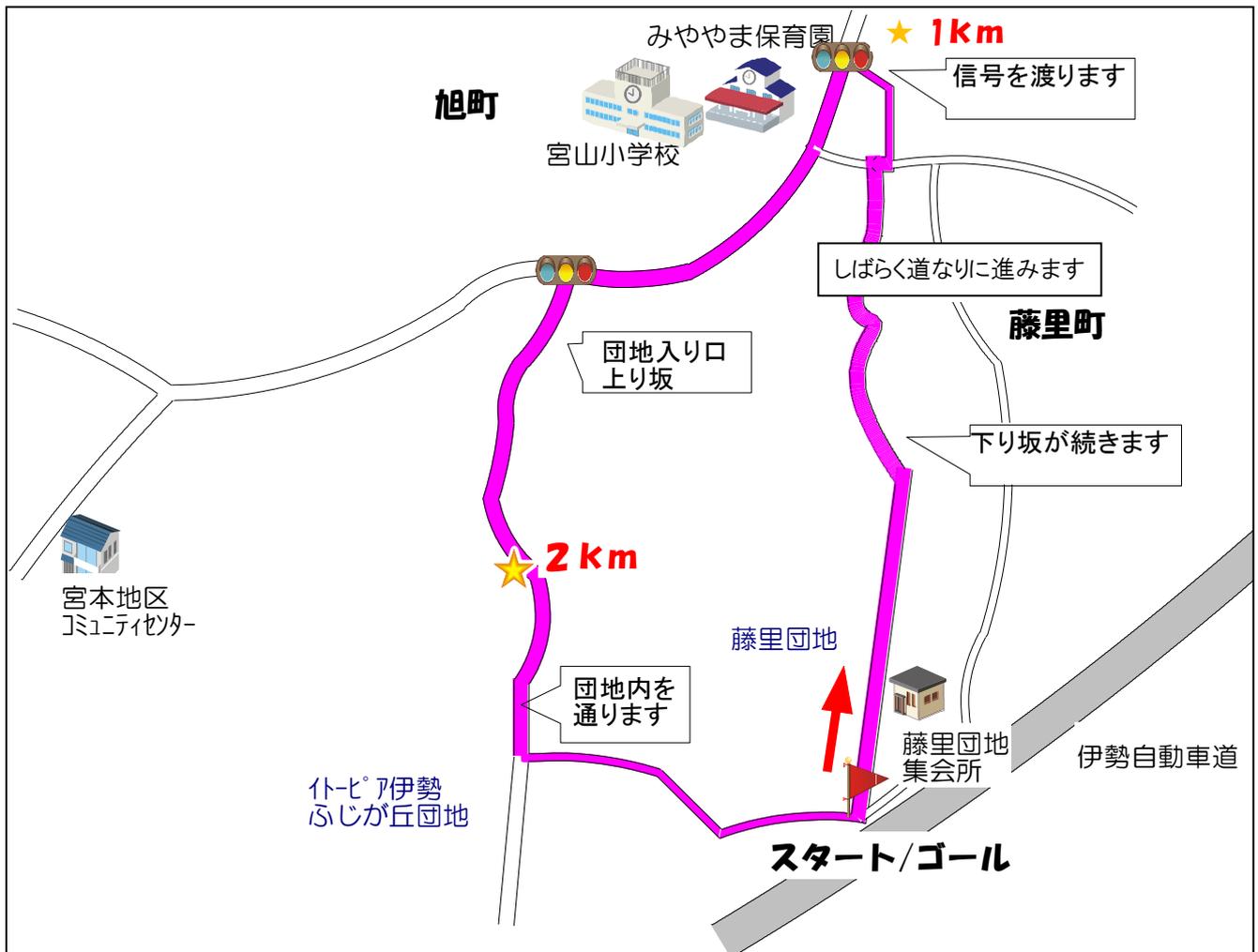


No. 10 里の山道コース



ウォーキングルート情報

距離：約 2.7km
時間：約 30 分
歩数：約 3600 歩
起伏：あり

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.6kcal
自覚的運動強度：楽である
心拍数：約 97 拍/分

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は276kcal

 **約 1.6 個分** が消費されたこととなります

 :おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal