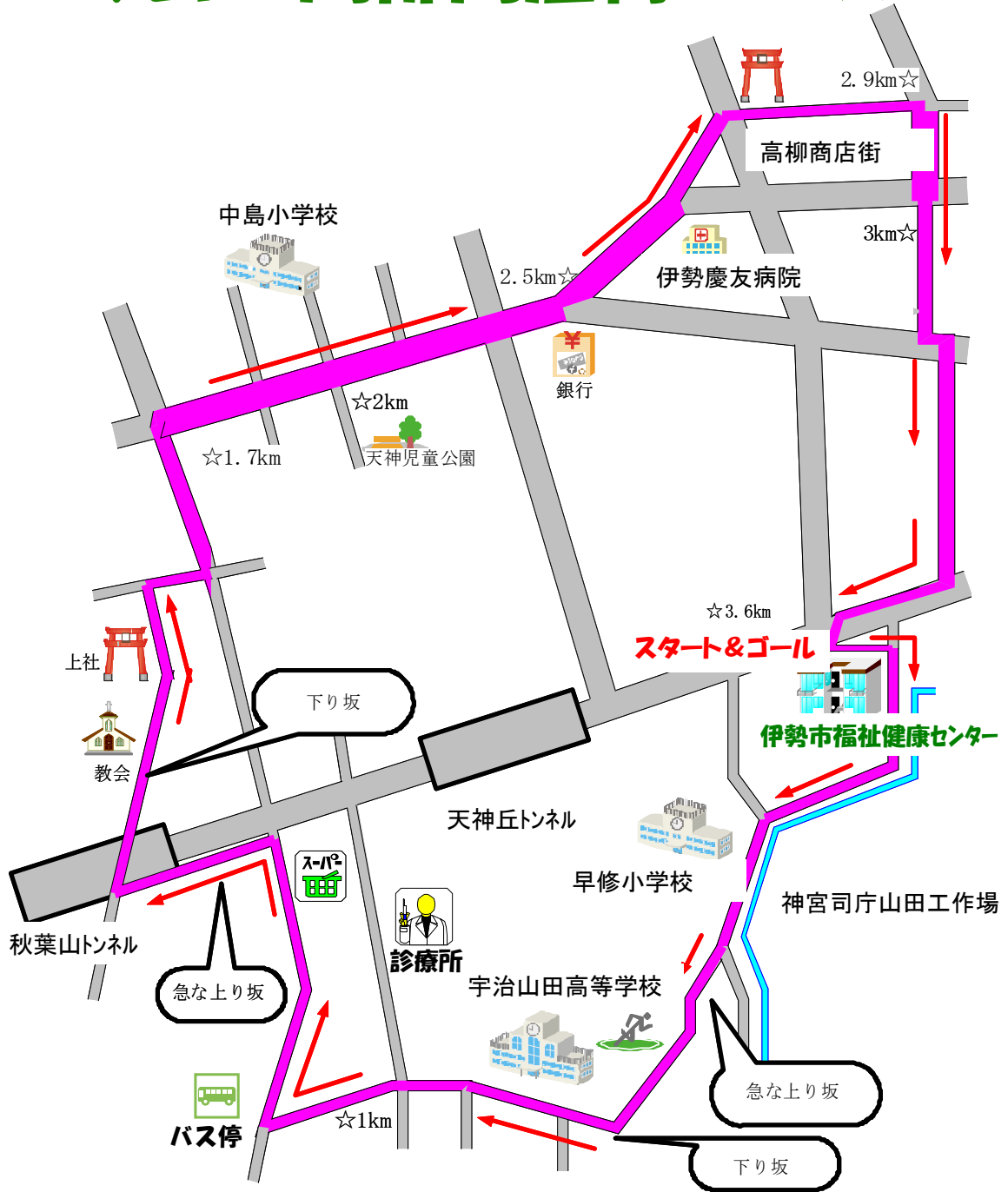


No. 21 高柳商店街コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.6 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7kcal
時間: 約 45 分	自覚的運動強度: 楽である
歩数: 約 5000 歩	心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
起伏: 途中 2ヶ所のアップダウン	特徴: 伊勢の街中・高柳商店街を歩く

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 282kcal



約 1.5 個 が消費されたこととなります



: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal