



# No.6 ぐるり一之木コース



## ウォーキングルート情報

距離：約 3.4km

自覚的運動強度：楽である

時間：約 45分

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.1kcal

歩数：約 4800歩

心拍数：約 93拍/分

起伏：なし

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246kcal



**約 1.5 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