



No. 6 りーえ木コース



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 が消費されたことになります



: おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal