



No. 77 倉田山公園野球場発着コース



ウォーキングルート情報

距離： 約 4.0 km

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 1.8kcal

時間： 約 48 分

自覚的運動強度： きつい

歩数： 約 5440 歩

平均心拍数： 約 95 拍/分

起伏： あり

特徴： 景色の良いコース

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 108kcal



約 0.64 個

が消費されたことになります： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal