

浜松城公園 ウォーキングコース

消費カロリーの目安

30分の運動で消費するカロリー		1周で消費するカロリー
散歩(60m/分)	80kcal	41kcal
速歩(80m/分)	120kcal	46kcal
ジョギング(100m/分)	160kcal	50kcal

— 浜松城公園ウォーキングコース
(1周:930m)

