

# 都田総合公園 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	71kcal(1周 約27分)
速歩 (80m/分)	120kcal	80kcal(1周 約20分)
ジョギング(100m/分)	160kcal	85kcal(1周 約16分)

— 都田総合公園ウォーキングコース  
(1周:1,600m)