

# 佐鳴湖公園 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	267kcal
速歩(80m/分)	120kcal	300kcal
ジョギング(100m/分)	160kcal	320kcal

— 佐鳴湖公園ウォーキングコース  
(1周:6.0km)

# 佐鳴湖公園 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	267kcal
速歩(80m/分)	120kcal	300kcal
ジョギング(100m/分)	160kcal	320kcal

— 佐鳴湖公園ウォーキングコース  
(1周:6.0km)