

和地山公園 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	49kcal

— 和地山公園ウォーキングコース
(1周:920m)

