

細江総合グラウンド 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 (1周:500m)	2周で消費するカロリー (2周:1km)	6周で消費するカロリー (6周:3km)	10周で消費するカロリー (10周:5km)
散歩 (60m/分)	80kcal	22kcal	44kcal	133kcal	222kcal
速歩 (80m/分)	120kcal	25kcal	50kcal	150kcal	250kcal
ジョキング (100m/分)	160kcal	27kcal	53kcal	160kcal	267kcal

— 細江総合グラウンドウォーキングコース (1周:500m)