

美蘭中央公園 ウォーキング コース



400m

500m

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	36kcal
速歩 (80m/分)	120kcal	40kcal
ジョギング (100m/分)	160kcal	43kcal

— 美蘭中央公園ウォーキングコース
(1周: 810m)