

# No.9 上野町コース



### ウォーキングルート情報

距離: 約 3.5km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.7kcal
時間: 約 45 分	自覚的運動強度: 楽である
歩数: 約 5330 歩	
平均心拍数: 約 88 拍/分	
起伏: あり	

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 102kcal



約 0.6個分が消費されたことになります

:おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal