

# No. 77 倉田山公園野球場発着コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.0 km

時間: 約 48 分

歩数: 約 5440 歩

平均心拍数: 約 95 拍/分

起伏: あり

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.8kcal

自覚的運動強度: きつい

特徴: 景色の良いコース

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 108kcal



**約 0.64 個**

が消費されたことになります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal