

健康 WALK 日南!! ウォーキングマップ 4. 4Km コース



距離：4.4 km

時間：約 47 分

歩数

男性：約 4,900 歩

女性：約 6,300 歩

消費エネルギーの目安

男性：253kcal (おにぎり約 1.6 個分)

女性：211kcal (豆大福約 0.8 個分)

男性：60kg

女性：50kg

40歳で算出