

ウォーキング

消費カロリー表

体重	消費カロリー	
	60分	30分
40kg	147kcal	74kcal
45kg	165kcal	83kcal
50kg	184kcal	92kcal
55kg	202kcal	101kcal
60kg	221kcal	110kcal
65kg	239kcal	119kcal
70kg	257kcal	129kcal
75kg	276kcal	138kcal
80kg	294kcal	147kcal

例えば…

60kgの人が30分歩くと

110kcal 消費できます！

