

2 稲毛区役所さんぽ(穴川中央公園)コース

距離**3.4**km 時間**49**分 歩数**5,667**歩 消費カロリー**147**kcal

コースのおすすめポイント

穴川中央公園の花・植物

(桜・こぶし・山桃・いちょう・あじさい・あおき・さるすべり・きょうちくとう など)

A 穴川中央公園



四季折々の
植物が楽しめる
公園です



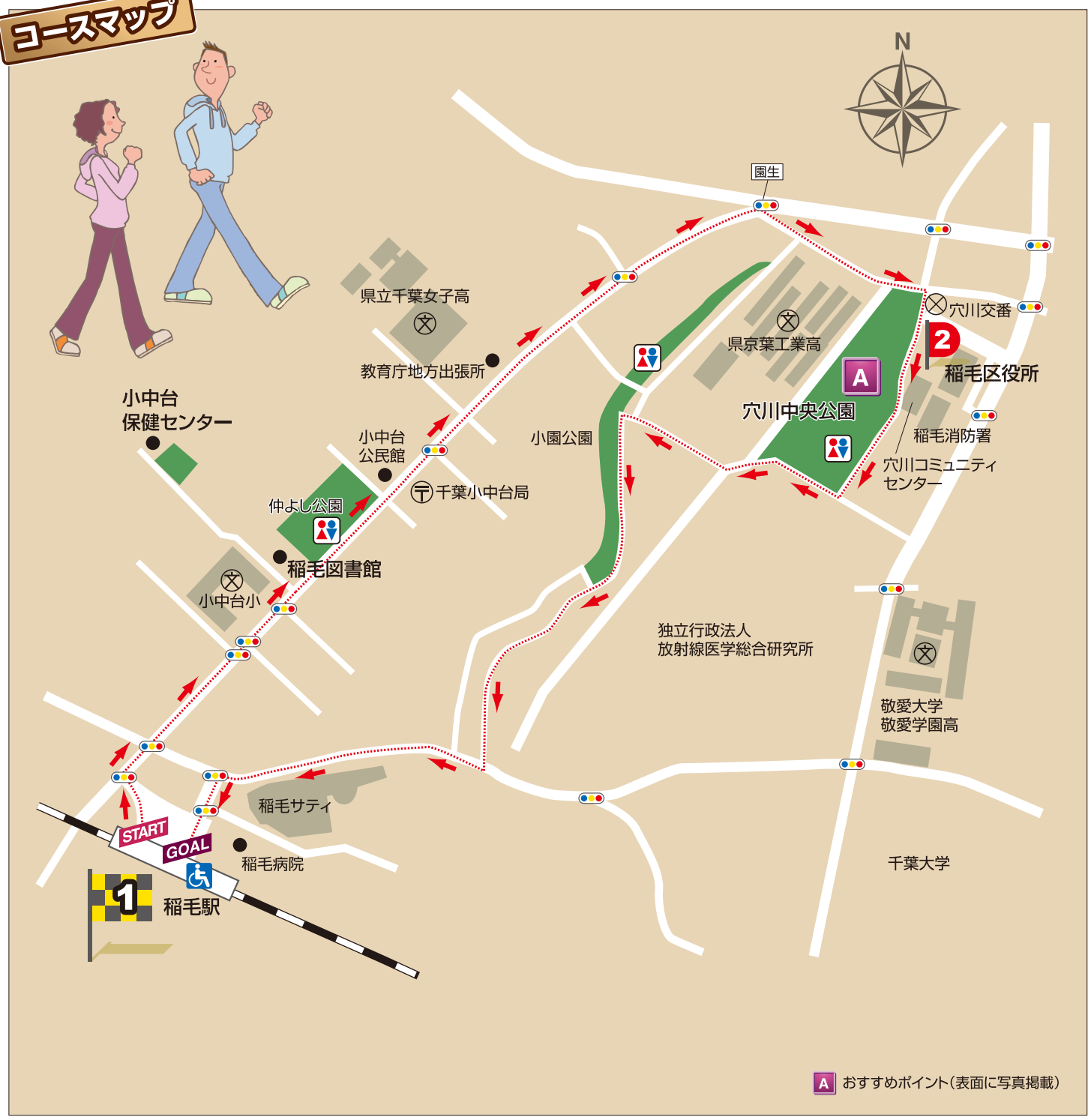
子どもたちの
遊具もあるよ!



2 稲毛区役所さんぽ(穴川中央公園)コース 距離**3.4km** 時間**49分** 歩数**5,667歩** 消費カロリー**147kcal**



コースマップ



10分間歩いて消費するエネルギー

酸素の摂取量……………10分間で6,300ml
 酸素1ℓあたりのエネルギー消費量…………5kcal } ⇒ 6,300ml×5kcal⇒ **およそ30kcal**

※消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ふつう歩き)で歩いた場合で算出。
 ※歩数は標準的な1歩60cmで算出。