

堺サイト サイト周辺コース



当日の健康状態に留意され、
各位の判断で実行してください。
また、サイト構外を歩かれる場合は
交通安全面にも、充分にご注意ください。

歩行の目安

Aコース		
歩行距離	1.7km	健康診断までに
歩数	約2400歩	8743 kcal の消費
所要時間	約25分	
消費カロリー	約80kcal	約 1.2 kgの減量

Bコース		
歩行距離	2.5km	健康診断までに
歩数	約3500歩	12857 kcal の消費
所要時間	約35分	
消費カロリー	約120kcal	約 1.8 kgの減量