

玄関や休憩スペース等、 目につきやすい場所に掲示



健康のため 毎日歩こう

その1 仙川駅まで

START! 現場事務所

GOAL!! 仙川駅

(最短ルートの場合)
約1.3km・16分
消費カロリー
64 kcal

(川沿いコースの場合)
約1.4km・18分
消費カロリー
72 kcal

その2 隣の駅まで

START! 現場事務所

GOAL!! 千歳鳥山駅

つつじヶ丘駅まで
約2.0km・25分
消費カロリー
100 kcal

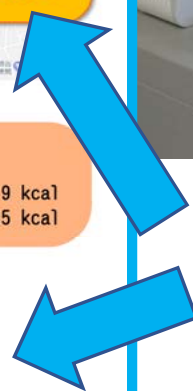
千歳鳥山駅まで
約2.4km・30分
消費カロリー
119 kcal

その3 歩き足りない方へ

現場事務所～吉祥寺駅まで・・・約 4.4km・55分、消費カロリー 219 kcal
現場事務所～新宿駅まで・・・約12.1km・152分、消費カロリー 605 kcal

※体重65kgの人が分速80mで歩いた場合の数値です。
体重や歩く速度により、消費カロリーも増加します。

生中1杯 = 約 140 kcal ごはん1杯 = 約 235 kcal ラーメン1杯 = 約 500 kcal



**消費カロリー、
摂取カロリーを表示**