



距離	高度
S	11m
0.1km	10m
0.2km	11m
0.3km	9m
0.4km	11m
0.5km	13m
0.6km	12m
0.7km	13m
0.8km	13m
0.9km	14m
1.0km	14m
1.1km	13m
1.2km	14m
1.3km	15m
1.4km	12m
1.5km	13m
1.6km	12m
1.7km	14m
1.8km	12m
1.9km	11m
2.0km	10m
2.1km	11m
2.2km	10m
2.3km	10m
2.4km	9m
2.5km	9m
2.6km	11m

全長 2.6km  
時間 30分

体重 60.0kg の人の場合  
運動強度 4.0 Mets (ウォーキング)

EX(エクササイズ) 2.0EX  
消費カロリー 126.0kcal