

- 100kcalカード (運動) ※体重70kgの人の場合



草むしり 21分



犬の散歩 20分



ラジオ体操 20分



縄とび 10分



ヨガ・ストレッチ 33分



自転車 20分



ウォーキング 20分



ジョギング 12分



水泳 10分



サッカー 10分



階段のぼり 10分



風呂掃除 21分



ゴルフ 18分



軽い筋トレ 27分



バスケットボール 12分



子どもと遊ぶ 16分



掃除機かける 23分



キャッチボール 33分



山登り 11分



水中ウォーク 20分