

* 消費カロリーの目安 *

～運動で、1日に200～300Kcal消費しよう～

100Kcal消費するには

ウォーキング	40～50分
ジョギング	15～20分
水泳	12～15分
自転車	25～30分
体操	30～35分

*消費カロリーは、性別・体重等により異なります。目安として考えて下さい。

* 目指せ！ 日本一周！ *

日本一周 約6000Km

～狭山市からの距離（路線での最短距離）～

*大宮 約37Km	*西武新宿 約39Km
*東京駅 約43Km	*西武秩父 約62Km

小山 約76Km	横浜 約67Km
宇都宮 約136Km	小田原 約121Km
郡山 約271Km	静岡 約223Km
仙台 約403Km	名古屋 約409Km
盛岡 約586Km	新大阪 約596Km
青森 約723Km	広島 約937Km
函館 約939Km	博多 約1218Km
札幌 約1258Km	鹿児島 約1538Km
稚内 約1654Km	沖縄 約1648Km

*沖縄は空路で算出しています。