



【消費カロリーについて】
大半のプログラムのカロリー数は「独立行政法人 国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトのメッツ値表」を参考に計算しています。値は体重60kgの方が目安のため体重の上下により消費カロリーは変化します。また、運動強度（何%の力で運動したか）、最大酸素摂取量（人それぞれの全身持久力）によっても変化するため、あくまでも目安としてお考えください（同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています）。