

日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
5月25日	17067	29(5)	12.51(8.18)	2170.3	ウォーキング	
5月26日	15013	33(5)	11.04(7.19)	2096.4	ウォーキング	
5月27日	12303	15(5)	9.00(5.90)	1956.2	ウォーキング	
5月28日	17011	30(5)	12.47(8.15)	2179.1	ウォーキング	
5月29日	14573	28(5)	10.69(6.98)	2048.8	ウォーキング	
5月30日	11972	15(5)	8.76(5.74)	1970.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
5月31日	14415	30(5)	10.59(6.91)	2068.5	ウォーキング	
1週間の平均	14622	26(5)	10.72(7.01)	2068.5		
日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
6月1日	13618	29(5)	10.02(6.53)	1998.7	ウォーキング	
6月2日	17559	38(5)	12.91(8.41)	2185.4	ウォーキング	
6月3日	14673	29(5)	10.77(7.03)	2066.2	ウォーキング	
6月4日	16198	52(5)	11.97(7.76)	2116.1	ウォーキング	
6月5日	10229	0(5)	7.45(4.90)	1909.6	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行中止
6月6日	8489	2(5)	6.19(4.07)	1842.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行中止
6月7日	12743	32(5)	9.39(6.10)	1995.7	ウォーキング	
1週間の平均	13358	26(5)	9.81(6.40)	2016.3		
日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
6月8日	14770	56(5)	10.96(7.08)	2090.2	ウォーキング	
6月9日	12560	13(5)	9.20(6.02)	1988.4	ウォーキング	左膝痛のため中強度歩行を中断
6月10日	6389	0(5)	4.65(3.06)	1717.9	ウォーキング	左膝痛のため中強度歩行を中止
6月11日	7140	1(5)	5.22(3.42)	1770.5	ウォーキング	左膝痛のため中強度歩行を中止
6月12日	9875	6(5)	7.20(4.73)	1883.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
6月13日	13849	26(5)	10.16(6.64)	2045.1	ウォーキング	
6月14日	13174	30(5)	9.68(6.31)	1997.3	ウォーキング	
1週間の平均	11108	19(5)	8.15(5.32)	1927.6		
日付	歩数	中強度の活動時間 (分)	歩行距離(km)	総消費カロリー(kcal)	活動内容	備考欄
6月15日	9003	0(5)	6.56(4.31)	1832.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
6月16日	13118	45(5)	9.70(6.28)	2009.1	ウォーキング	
6月17日	12602	46(5)	9.33(6.04)	1988.5	ウォーキング	
6月18日	10925	54(5)	8.22(5.23)	1931.6	ウォーキング	
6月19日	13316	38(5)	9.81(6.38)	2048.8	ウォーキング	
6月20日	7422	1(5)	5.41(3.56)	1754.5	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
6月21日	13714	33(5)	10.10(6.57)	2081.9	ウォーキング	
1週間の平均	11442	31(5)	8.45(5.48)	1949.5		

\* 「中強度の歩行時間」の()内の数字は「中強度歩行レベル」の設定値です

\* 「歩行距離」の()内の数値は「推定実践歩行距離」です

(器具が記録する歩行距離と実際の歩行距離とは個人的な状況・制約によるラグがあります)