

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
11月9日	4895	1(4.5)	3.56(2.35)	1710.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
11月10日	19053	4(4.5)	13.88(9.13)	2196.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断\
11月11日	11661	4(4.5)	8.50(5.59)	1966.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断\
11月12日	11334	20(4.5)	8.26(5.43)	1898.3	ウォーキング	
11月13日	9575	6(4.5)	6.98(4.59)	1894.4	ウォーキング	
11月14日	11340	9(4.5)	8.26(5.43)	2012.9	ウォーキング	
11月15日	12110	11(4.5)	8.83(5.80)	1966.4	ウォーキング	
1週間の平均	11424	8(4.5)	8.32(5.47)	1949.3		
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
11月16日	11869	31(4.5)	8.65(5.69)	1935.0	ウォーキング	
11月17日	12955	20(4.5)	9.44(6.21)	1968.1	ウォーキング	
11月18日	11787	22(4.5)	8.59(5.65)	1948.8	ウォーキング	
11月19日	9833	20(4.5)	7.17(4.71)	1682.4	ウォーキング	
11月20日	11653	15(4.5)	8.51(5.58)	2041.0	ウォーキング	
11月21日	13357	34(4.5)	9.75(6.40)	2037.5	ウォーキング	
11月22日	13677	13(4.5)	9.97(6.56)	2067.1	ウォーキング	
1週間の平均	12161	22(4.5)	8.87(5.83)	1954.3		
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
11月23日	11579	22(4.5)	8.44(5.55)	1952.2	ウォーキング	
11月24日	12360	24(4.5)	9.01(5.92)	1947.8	ウォーキング	
11月25日	7738	1(4.5)	5.64(3.71)	1756.9	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
11月26日	13405	19(4.5)	9.77(6.42)	1970.4	ウォーキング	
11月27日	10306	6(4.5)	7.51(4.94)	1895.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
11月28日	12531	20(4.5)	9.14(6.03)	1988.4	ウォーキング	
11月29日	11490	22(4.5)	8.37(5.51)	1911.7	ウォーキング	
1週間の平均	11344	16(4.5)	8.27(5.44)	1917.6		
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
11月30日	18337	3(4.5)	13.36(8.79)	2257.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
12月1日	10501	11(4.5)	7.65(5.03)	1937.6	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月2日	13674	8(4.5)	9.96(6.55)	2047.5	ウォーキング	筋肉疲労のため中強度歩行を中断
12月3日	15992	4(4.5)	11.65(7.66)	2121.6	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月4日	11960	6(4.5)	8.72(5.73)	1985.3	ウォーキング	筋肉疲労のため中強度歩行を中断
12月5日	12127	30(4.5)	8.84(5.81)	1965.0	ウォーキング	
12月6日	9248	17(4.5)	6.74(4.43)	1836.1	ウォーキング	
1週間の平均	13119	11(4.5)	9.56(6.29)	2021.6		

* 「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)