

桌球
鋸木
單車 (一小時九公里)
 (一小時十六公里)
 (一小時二十一公里)
高爾夫球 (走路自背球桿)
有氧運動 (輕度)
 (中度)
舞池跳舞
體能訓練
健身操
走步機 (一小時六公里)
騎馬
輪式溜冰
網球
跳繩
爬梯機
郊外滑雪 (一小時八公里)
手球
練武術

790 600 600 680 660 425 350 350 345 300 300 300 350 275 270 655 415 245 400 300
卡 卡

