

____月

運動と体重の記録表

★今月の目標★

日付	体重		運動の取り組み				備考
	朝	夜	内容	時間	内容	時間	
記入例	60.5 kg	60.8 kg	ウォーキング	60分	ストレッチ	15分	
1	kg	kg					
2	kg	kg					
3	kg	kg					
4	kg	kg					
5	kg	kg					
6	kg	kg					
7	kg	kg					
8	kg	kg					
9	kg	kg					
10	kg	kg					
11	kg	kg					
12	kg	kg					
13	kg	kg					
14	kg	kg					
15	kg	kg					
16	kg	kg					
17	kg	kg					
18	kg	kg					
19	kg	kg					
20	kg	kg					
21	kg	kg					
22	kg	kg					
23	kg	kg					
24	kg	kg					
25	kg	kg					
26	kg	kg					
27	kg	kg					
28	kg	kg					
29	kg	kg					
30	kg	kg					
31	kg	kg					

☆目標達成度は何%？☆

0%

50%

100%