しゅうなん ニコニコチャレンジ

体 重 記 録 表

＿＿＿＿＿月

日にち																										
曜日	日		月		火		水		木		金		土		日		月		火		水		木		金		土	
体重の変化																												
kg																												
kg																												
kg																												
kg																												
kg																												
kg																												
kg																												
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
歩数の記録	歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩	
腹囲の変化	今週の腹囲（　　cm）【　　月　　日】														今週の腹囲（　　cm）【　　月　　日】													
一言メモ																												