年 月 体重記録表

マルサマルシェクッキングスタジオ

目標体重 kg

kg

※一目盛り１００ｇです

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																															
+1.5kg																															
+1.0kg																															
+0.5kg																															
−0.5kg																															
−1.0kg																															
−1.5kg																															
−2.0kg																															
−2.5kg																															
行動目標																															
歩　数																															
メ　モ																															