

___ 月

ウォーキング記録表

	体重	歩数			体重	歩数			体重	歩数	
		運動種目等				運動種目等				運動種目等	
1日	朝	歩		11日	朝	歩		21日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
2日	朝	歩		12日	朝	歩		22日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
3日	朝	歩		13日	朝	歩		23日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
4日	朝	歩		14日	朝	歩		24日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
5日	朝	歩		15日	朝	歩		25日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
6日	朝	歩		16日	朝	歩		26日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
7日	朝	歩		17日	朝	歩		27日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
8日	朝	歩		18日	朝	歩		28日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
9日	朝	歩		19日	朝	歩		29日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
10日	朝	歩		20日	朝	歩		30日	朝	歩	
	夜				夜				夜		
目標								31日	朝	歩	
									夜		