

記録表

<http://www.yobouigaku-kyoto.jp/sanma/dl.html>

「予防医学研究室/資料ダウンロード」から、記録表はダウンロードできます。

kg +2kg														
kg +1kg														
現在の体重 kg														
kg -1kg														
kg -2kg														
kg -3kg														
	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
月日	/		/		/		/		/		/		/	
歩数	歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩	
筋トレ														
一言メモ														