

___ 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	