

体重記録

2023 年 3 月

スタート時

kg →

月初 → 目標

kg →

kg 実際

kg

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
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
					</																									

体重記録

2023 年 8 月

スタート時

kg →

月初 → 目標

kg →

kg 実際

kg

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	
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
[Grid area with 3 rows of empty cells for weight recording]																															

体重 (kg)

kg

kg

kg

