体重記録　2025 年 1 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025 年 2 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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			
	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（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025 年 3 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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
	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	土	日	月
体重（kg）																															
kg

体重記録　2025 年 4 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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	
	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	
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025　年　5　月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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
	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	土
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025　年　6　月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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	
	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	土	日	月	
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025 年 7 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025 年 8 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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
	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	土	日
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025　年　9　月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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	
	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	土	日	月	火	
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025 年 10 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025　年　11　月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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	
	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	土	日	
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net

体重記録　2025 年 12 月　スタート時　kg　月初　kg　目標　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
	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	土	日	月	火	水
体重（kg）																															
kg																															
kg																															
kg																															

©□risunokomichi.net