

体重記録

2026

年

6

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		
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		
[Empty grid for weight recording]																															

kg

kg

kg

体重記録

2026 年 7 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
kg																														
kg																														
kg																														

