

# ダイエット運動チェックシート

## Diet Exercise Check Sheet

年 月

目標

日付	体重	運動メニュー				
		ラジオ体操	ウォーキング			
1	kg					
2	kg					
3	kg					
4	kg					
5	kg					
6	kg					
7	kg					
8	kg					
9	kg					
10	kg					
11	kg					
12	kg					
13	kg					
14	kg					
15	kg					
16	kg					
17	kg					
18	kg					
19	kg					
20	kg					
21	kg					
22	kg					
23	kg					
24	kg					
25	kg					
26	kg					
27	kg					
28	kg					
29	kg					
30	kg					
31	kg					