

ウォーキング記録表

年 月

目標: 1日 歩

日付		歩数	達成率	天気	その日の行動(予定)
1		歩	%		
2		歩	%		
3		歩	%		
4		歩	%		
5		歩	%		
6		歩	%		
7		歩	%		
8		歩	%		
9		歩	%		
10		歩	%		
11		歩	%		
12		歩	%		
13		歩	%		
14		歩	%		
15		歩	%		
16		歩	%		
17		歩	%		
18		歩	%		
19		歩	%		
20		歩	%		
21		歩	%		
22		歩	%		
23		歩	%		
24		歩	%		
25		歩	%		
26		歩	%		
27		歩	%		
28		歩	%		
29		歩	%		
30		歩	%		
31		歩	%		