



体重記録表



年 月



現在の体重は…
_____ (kg)



あなたの適正体重は？

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg)



目標体重は…
_____ (kg)



日にち	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	
曜日																																
kg																																
kg																																
現在の体重																																
kg																																
kg																																
kg																																
体重(kg)																																
メモ																																