

年 月 体重レコーディング

日付	体重	体脂肪	日付	体重	体脂肪
1	kg	%	16	kg	%
2	kg	%	17	kg	%
3	kg	%	18	kg	%
4	kg	%	19	kg	%
5	kg	%	20	kg	%
6	kg	%	21	kg	%
7	kg	%	22	kg	%
8	kg	%	23	kg	%
9	kg	%	24	kg	%
10	kg	%	25	kg	%
11	kg	%	26	kg	%
12	kg	%	27	kg	%
13	kg	%	28	kg	%
14	kg	%	29	kg	%
15	kg	%	30	kg	%
			31	kg	%

1目盛
100g

kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

日付

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

9

0

1