

体重・歩数記録表



目標

- 【参加コース】
○をつけてください
↓
- ① 体重のみ
 - ② 歩数のみ
 - ③ 両方

身長 cm	年齢 歳	性別 (○をつける) 男 女	参加した年度は? (参加年度すべて○をつける)
感想をどうぞ♪			H28 H29 H30 初めて
郵送・FAXの 場合のみ記入		氏名	住所

1日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	2日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	3日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	4日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	5日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
6日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	7日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	8日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	9日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	10日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
11日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	12日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	13日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	14日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	15日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ

あと半分
フライト!



16日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	17日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	18日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	19日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	20日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
21日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	22日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	23日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	24日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	25日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
26日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	27日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	28日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	29日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	30日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ

達成
おめでとう



のりしろ

(のりづけして提出可)

のりしろ

(のりづけして提出可)