体重記録表

目指す体重　　月　　日までに　　kg

日数カウント	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
日付																																

+1.0Kg

+0.5Kg

月　日の体重

Kg

Kg　-1.0Kg

Kg　-2.0Kg

Kg　-3.0Kg