

# 歩数記録表

○月

今月の目標:



日	曜日	天気	歩数	生活・食事・体調など	体重・体脂肪率
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

日	曜日	天気	歩数	生活・食事・体調など	体重・体脂肪率
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

今月の合計		備考
1日の平均歩数		
総合計		

