筋トレ表（インターバル1分）			／（月）	／（火）	／（水）	／（木）	／（金）	／（土）	／（日）
上半身									
下半身									
毎日	腹筋								
備考									
体重計記録	体重（kg）		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	BMI								
	体脂肪（%）		%	%	%	%	%	%	%
	筋肉量（kg）		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	内臓脂肪								
	基礎代謝量（kcal）		kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
	体内年齢（歳）		歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
便通（ ○or△or× ）									