今週の筋トレ表		/	/	/	/	/	/	/
		（　月　）	（　火　）	（　水　）	（　木　）	（　金　）	（　土　）	（　日　）
有酸素運動								
備　考								
便通（ ○or△or× ）								
体重計記録	体重(kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	体脂肪(%)	%	%	%	%	%	%	%