

【チェックシート】

あなたの気になる項目をチェックして日々の励みにしてくださいね。
1週間に1回の計測を目安にしていますがあなたのペースでOKです^^

	スタート！！ 月 日 ()	第2回目 月 日 ()	第3回目 月 日 ()	第4回目 月 日 ()
体重 (kg)				
体脂肪率 (%)				
二の腕 (cm)				
バスト (cm)				
ウエスト (cm)				
ヒップ (cm)				
太もも (cm)				
ふくらはぎ (cm)				
足首 (cm)				

	第5回目 月 日 ()	第6回目 月 日 ()	第7回目 月 日 ()	第8回目 月 日 ()
体重 (kg)				
体脂肪率 (%)				
二の腕 (cm)				
バスト (cm)				
ウエスト (cm)				
ヒップ (cm)				
太もも (cm)				
ふくらはぎ (cm)				
足首 (cm)				

	第9回目 月 日 ()	第10回目 月 日 ()	第11回目 月 日 ()	第12回目 月 日 ()
体重 (kg)				
体脂肪率 (%)				
二の腕 (cm)				
バスト (cm)				
ウエスト (cm)				
ヒップ (cm)				
太もも (cm)				
ふくらはぎ (cm)				
足首 (cm)				