

# 12 DECEMBER 目標体重 目標体脂肪率 2013

\_\_\_\_\_ kg \_\_\_\_\_ %

	体重	体脂肪率
1 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo.....

# 1 JANUARY 目標体重 目標体脂肪率 2013

\_\_\_\_\_ kg \_\_\_\_\_ %

	体重	体脂肪率
1 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo.....

# 2 FEBRUARY 2013

目標体重 \_\_\_\_\_ kg 目標体脂肪率 \_\_\_\_\_ %

	体重	体脂肪率
1 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo .....

# 11 NOVEMBER 2013

目標体重 \_\_\_\_\_ kg 目標体脂肪率 \_\_\_\_\_ %

	体重	体脂肪率
1 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo .....

# 10 OCTOBER 目標体重 目標体脂肪率 2013

	体重	kg	体脂肪率	%
1 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo.....

# 3 MARCH 目標体重 目標体脂肪率 2013

	体重	kg	体脂肪率	%
1 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo.....

4 APRIL

目標体重

目標体脂肪率

2013

\_\_\_\_\_ kg

\_\_\_\_\_ %

	体重	kg	体脂肪率	%
1 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo .....

.....

9 SEPTEMBER

目標体重

目標体脂肪率

2013

\_\_\_\_\_ kg

\_\_\_\_\_ %

	体重	kg	体脂肪率	%
1 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo .....

.....

8 AUGUST

目標体重

目標体脂肪率

2013

\_\_\_\_\_ kg

\_\_\_\_\_ %

	体重	体脂肪率
1 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo .....

5 MAY

目標体重

目標体脂肪率

2013

\_\_\_\_\_ kg

\_\_\_\_\_ %

	体重	体脂肪率
1 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo .....

# 6 JUNE

目標体重 \_\_\_\_\_ kg 目標体脂肪率 \_\_\_\_\_ % 2013

	体重	kg	体脂肪率	%
1 SAT				
2 SUN				
3 MON				
4 TUE				
5 WED				
6 THU				
7 FRI				
8 SAT				
9 SUN				
10 MON				
11 TUE				
12 WED				
13 THU				
14 FRI				
15 SAT				
16 SUN				
17 MON				
18 TUE				
19 WED				
20 THU				
21 FRI				
22 SAT				
23 SUN				
24 MON				
25 TUE				
26 WED				
27 THU				
28 FRI				
29 SAT				
30 SUN				

memo .....

# 7 JULY

目標体重 \_\_\_\_\_ kg 目標体脂肪率 \_\_\_\_\_ % 2013

	体重	kg	体脂肪率	%
1 MON				
2 TUE				
3 WED				
4 THU				
5 FRI				
6 SAT				
7 SUN				
8 MON				
9 TUE				
10 WED				
11 THU				
12 FRI				
13 SAT				
14 SUN				
15 MON				
16 TUE				
17 WED				
18 THU				
19 FRI				
20 SAT				
21 SUN				
22 MON				
23 TUE				
24 WED				
25 THU				
26 FRI				
27 SAT				
28 SUN				
29 MON				
30 TUE				
31 WED				

memo .....