

1 JANUARY 目標体重 目標体脂肪率 2014

_____ kg _____ %

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

memo.....
.....

2 FEBRUARY 目標体重 目標体脂肪率 2014

_____ kg _____ %

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

3 MARCH 目標体重 目標体脂肪率 2014

_____ kg _____ %

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

2014

_____ kg _____ %

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

memo.....
.....

5

MAY

目標体重

目標体脂肪率

2014

_____ kg _____ %

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

memo.....
.....

6

JUNE

目標体重

目標体脂肪率

2014

_____ kg _____ %

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

memo.....
.....

7 JULY 目標体重 目標体脂肪率 2014

kg %

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

memo.....
.....

8 AUGUST 目標体重 目標体脂肪率 2014

kg %

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

memo.....
.....

9 SEPTEMBER 目標体重 目標体脂肪率 2014

kg %

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

memo.....
.....

10 OCTOBER 目標体重 目標体脂肪率 2014

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

memo.....
.....

11 NOVEMBER 目標体重 目標体脂肪率 2014

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

memo.....
.....

12 DECEMBER 目標体重 目標体脂肪率 2014

		kg			%		
体重		kg	kg	kg	体脂肪率	%	%
1	MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9	TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11	THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13	SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15	MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17	WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19	FRI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21	SUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23	TUE	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25	THU	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27	SAT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29	MON	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31	WED	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

memo.....
.....

1 JANUARY 2015

目標体重

目標体脂肪率

_____ kg _____ %

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

memo.....

2 FEBRUARY 2015

目標体重

目標体脂肪率

_____ kg _____ %

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

memo.....

3 MARCH 2015

目標体重

目標体脂肪率

_____ kg _____ %

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

memo.....