体重・体組成の記録表

TRAKARTE

ジム名・トレーナー名

お名前

開始日

開始時の体重（kg）・体脂肪率（%）

目標（数値・期限）

日付	体重（kg）	体脂肪率（%）	筋肉量（kg）	ウエスト（cm）	メモ