2ヶ月チャレンジ

ARS BOOT CAMP

BODY MAKE SELF CHECK SHEET

年　月

アルスマグナ ARSMAGNA

目標体重　kg

Name

Before　kg　月　日

After　kg　月　日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																															
+1.5 kg																															
+1.0 kg																															
+0.5 kg																															
START																															
-0.5 kg																															
-1.0 kg																															
-1.5 kg																															
-2.0 kg																															
-2.5 kg																															
-3.0 kg																															
-3.5 kg																															
-4.0 kg																															
-4.5 kg																															
-5.0 kg																															
-5.5 kg																															
-6.0 kg																															
-6.5 kg																															
-7.0 kg																															
今日の体重																															
実施回数																															