

/ ()				
: ~ :				
MENU	1 set	2 set	3 set	4 set
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
体調・気分	😊 😊 😊 😊			
体重		Kg		
骨格筋率		%		
体脂肪率		%		

/ ()				
: ~ :				
MENU	1 set	2 set	3 set	4 set
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×
体調・気分	😊 😊 😊 😊			
体重		Kg		
骨格筋率		%		
体脂肪率		%		