



ウォーキングチェックシート



今月の目標歩数
1日

歩

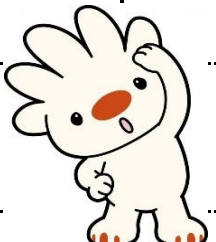
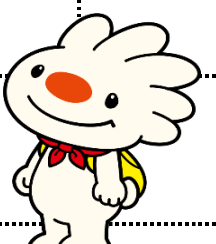
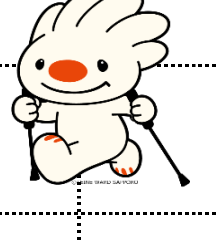
お名前

性別

年齢

住所 〒

手稲区

9月		今日の歩数	今日のコース	感想等
1日	月			
2日	火			
3日	水			
4日	木			
5日	金			
6日	土			
7日	日			
8日	月			
9日	火			
10日	水			
11日	木			
12日	金			
13日	土			
14日	日			
15日	月			
16日	火			
17日	水			
18日	木			
19日	金			
20日	土			
21日	日			
22日	月			
23日	火			
24日	水			
25日	木			
26日	金			
27日	土			
28日	日			
29日	月			
30日	火			おつかれさまでした