

		26 (日)			27 (月)			28 (火)			29 (水)			30 (木)			31 (金)			1 (土)			this week's task		
today's task	1																						1		
	2																						2		
	3																						3		
	4																						4		
	5																						5		
	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C	6	
D	E	F		D	E	F		D	E	F		D	E	F		D	E	F		D	E	F	7		
schedule	10																						8		
	11																						9		
	12																						10		
	13																						11		
	14																						12		
	15																						13		
	16																						14		
	17																						15		
	18																						16		
	19																						17		
	20																						18		
	21																						19		
	22																						20		
23																						21			
食事	朝																								
	昼																								
	夜																								
	間																								
活動量	睡眠																								
	歩数																								
	歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		
	Ex																								
	総消費																								
	活動消費																								
	脂肪燃烧																								
	体重																								
体脂肪率																									

daily task	
A	
B	
C	
D	
E	
F	

