

		29 (日)			30 (月)			31 (火)			1 (水)			2 (木)			3 (金)			4 (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																									daily task					
	昼																									A					
	夜																									B					
	間																									C					
活動量	睡眠																												D		
	歩数																												E		
	歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min		歩行	km	min					F			
	Ex																														
	総消費																														
	活動消費																														
	脂肪燃焼																														
	体重																														
体脂肪率																															

