ウオーキング・カレンダー(初級)

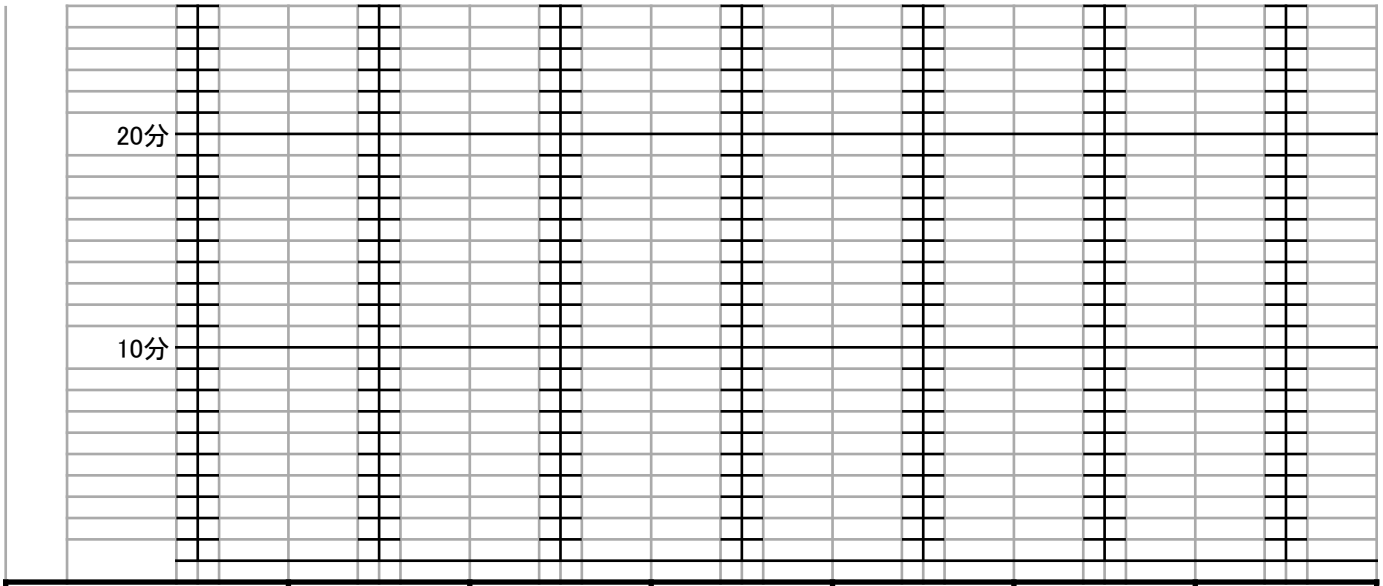
通し番号

早歩きの目標 1日

第　　週目

歩数の目標　1日

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
います 110分						
100分						
90分						
80分						
70分						
60分						
50分						
40分						
30分						



その日の早歩き分数	分	分	分	分	分	分
その日までの早歩き分数累計	分	分	分	分	分	分
その日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩
その日までの歩数累計	歩	歩	歩	歩	歩	歩

分・週　　日

歩

／　（　）

目盛り

55,000歩

50,000歩

45,000歩

40,000歩

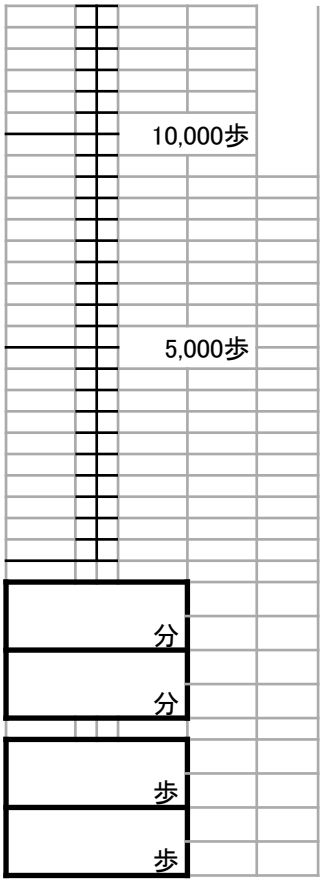
35,000歩

30,000歩

25,000歩

20,000歩

15,000歩


10,000歩
5,000歩
分
分
歩
歩