

年 月

日	曜日	天気	歩数	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



小計 歩 km

日	曜日	天気	歩数	備考
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

今月の歩数 歩 km

累計の歩数 歩 km