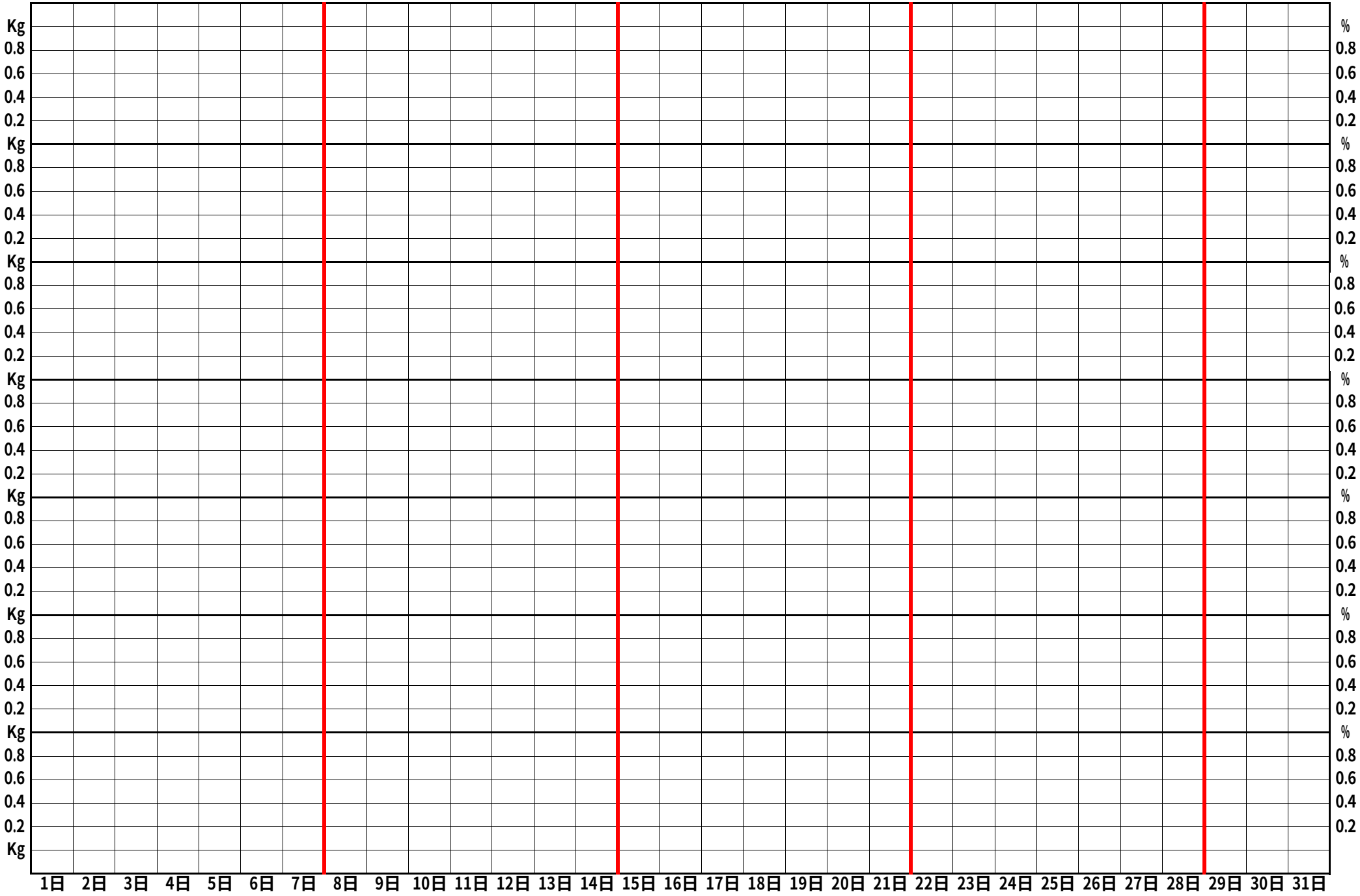
＿＿月　体重・体脂肪　記録表

～ダイエットの始めの一歩は体重計にのることから！まずは体重・体脂肪の記録をつけてみましょう～