自分のメモリを記入しましょう。

＜体重ダイアリー＞

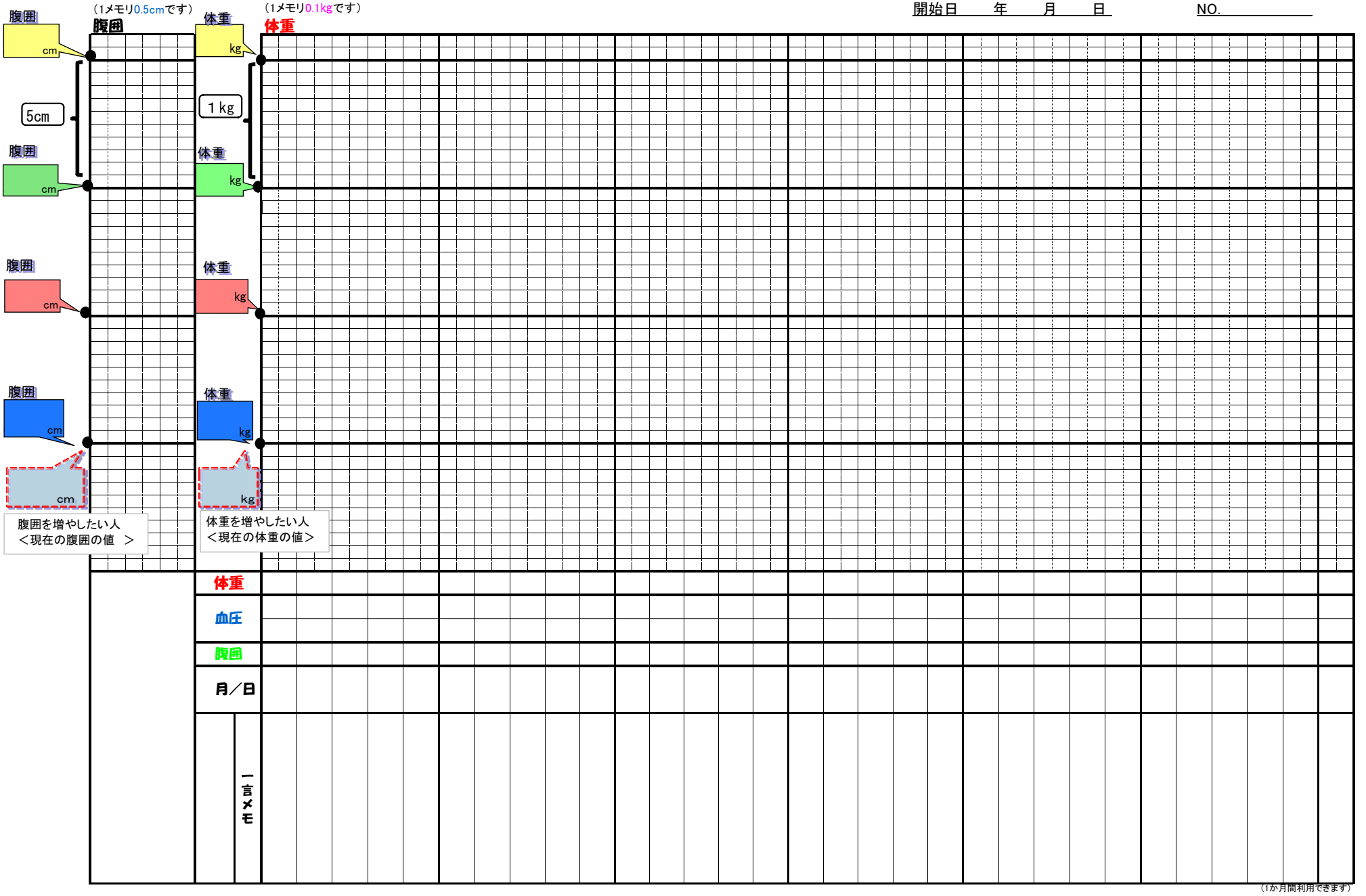
＜現在の腹囲＞ cm

（1メモリ0.5cmです）

＜現在の体重＞ kg

（1メモリ0.1kgです）

開始日　　年　　月　　日　　NO.



（1か月間利用できます）