

# ウォーキング記録表

●Aコース：1日8,000歩以上

●Bコース：1日6,000歩以上

| 月 日   | 歩 数 | 達成した日に○ | 備 考 |
|-------|-----|---------|-----|
| 9月1日  | 歩   |         |     |
| 9月2日  |     |         |     |
| 9月3日  |     |         |     |
| 9月4日  |     |         |     |
| 9月5日  |     |         |     |
| 9月6日  |     |         |     |
| 9月7日  |     |         |     |
| 9月8日  |     |         |     |
| 9月9日  |     |         |     |
| 9月10日 |     |         |     |
| 9月11日 |     |         |     |
| 9月12日 |     |         |     |
| 9月13日 |     |         |     |
| 9月14日 |     |         |     |
| 9月15日 |     |         |     |
| 9月16日 |     |         |     |
| 9月17日 |     |         |     |
| 9月18日 |     |         |     |
| 9月19日 |     |         |     |
| 9月20日 |     |         |     |
| 9月21日 |     |         |     |
| 9月22日 |     |         |     |
| 9月23日 |     |         |     |
| 9月24日 |     |         |     |
| 9月25日 |     |         |     |
| 9月26日 |     |         |     |
| 9月27日 |     |         |     |
| 9月28日 |     |         |     |
| 9月29日 |     |         |     |
| 9月30日 |     |         |     |

↑ 8 回以上○があれば目標達成。(≧ ∨ ≦)