ウォーキング記録

☆記録表の使いかた☆
1)一回あたり30分以上歩いた日付を記入します。
2)歩数と歩いた時間を記録しましょう。
3)3日で「1ヘルシィ」獲得です！

＊30分未満はポイント対象外です。記録を残したい場合は、下のメモ欄に記入してください。

年月日	歩数	歩いた時間(分)	※担当記入欄	年月日	歩数	歩いた時間(分)	※担当記入欄	年月日	歩数	歩いた時間(分)	※担当記入欄
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
※ 獲得ヘルシィ数 ：				※ 獲得ヘルシィ数 ：				※ 獲得ヘルシィ数 ：			

＜メモ＞

合計　　ヘルシィ

ポイント交換日

年　月　日