

# 大人のラジオ体操 カード



Start

月 日  
.....  
体 重 ..... kg  
.....  
ウエスト ..... cm  
.....  
ヒップ ..... cm



Goal

月 日  
.....  
体 重 ..... kg  
.....  
ウエスト ..... cm  
.....  
ヒップ ..... cm



Start 🐰 日	🐭 日	🐢 日	🦁 日	🐰 日	🐭 日
1week達成! 🐢 日	🦁 日	🐰 日	🐭 日	🐢 日	🦁 日
🐰 日	2week達成! 🐭 日	🐢 日	🦁 日	🐰 日	🐭 日
🐢 日	🦁 日	3week達成! 🐰 日	🐭 日	🐢 日	🦁 日
🐰 日	🐭 日	🐢 日	4week達成! 🦁 日	🐰 日	Goal 👑 日

