

年月日	体重	年月日	体重	服なし	年月日	体重	服なし
平成18/12/4	68.8	平成19年1月1日	65		2月1日	61.6	60.6
5	68.2	2	64.8		2	62	61.6
6	67.7	3	64.4		3	61.4	61
7	68.2	4	64.6		4	61.6	59.6
8	68.4	5	64.6		5	61.6	59.8
9	68.4	6	65		6	61.4	60.3
10	68.4	7	65		7	61.6	
11	67.6	8	64.4		8	61.2	
12	67.2	9	63.8		9	61.6	
13	67.6	10	63.8		10	60.2	
14	68.2	11	64.4		11	60.6	59.3
15	67.6	12	64	62.6	12	61.6	
16	66.6	13	64.4		13	61.4	
17	66	14	64.4		14	61.6	60.4
18	65.6	15	65.4		15	61.6	60.4
19	65.6	16	64	62.4	16	61.6	
20	65.2	17	63.2	61.8	17	62	60.8
21	64.8	18	63.8		18	62	
22	65.4	19	62.6		19	61.4	
23	65.2	20	64	62.8	20	59.8	
24	65.2	21	63.8		21	61	59.4
25	65	22	63.2		22	61	60.4
26	65	23	62.8		23	61.4	60.4
27	65.4	24	62.6	62	24	61.6	
28	65.4	25	63	62.2	25	63	61.6
29	65.2	26	63		26	61.4	60.2
30	65.2	27	62.8		27	59.8	58.8
31	64.8	28	63.2	62	28	60.8	59.4
		29	62.8				
		30	62.2	61.2			
		31	62.4				

	体重	服なし	体脂肪率	月日	服なし	脂肪率
3月1日	60	59		4月1日	59	17.2
2	60.6	59.8		2	60.2	17.1
3	60.2	59.4		3	60.4	17.5
4	62	60.8		4	59.2	17.8
5	61.8	60.6		5	59.2	16.4
6	61.6			6	60	16.1
7	61.2			7	59.8	15.4
8	60.2	59.4		8	59.6	14.8
9	60.4	59.8		9	59.4	16.6
10	59.4	58.2		10	59	18.8
11	60	58.6		11	58.6	17.6
12	59.2	58		12	57.6	
13				13	57.6	17.6
14				14	59.8	15
15				15	59.8	14
16				16	58.6	16.7
17				17	59.8	16
18				18	59.6	15.8
19	61	59.4		19	60	15.8
20	60.4			20	59.2	14.9
21	60.6			21	60	14.8
22	61			22	60.8	14.8
23	60.6	59.2		23	60	14.3
24	61	59.4		24	60.4	15.4
25	61.4	59.8		25	60.6	13.8
26		59.8	16.6	26	60.4	14.8
27		59.4	18.5	27	60.2	
28		59.6	19.2	28	60.2	14.8
29		59.6	16.3	29		
30		60.8	16.6	30		
31		59.4	17.2			