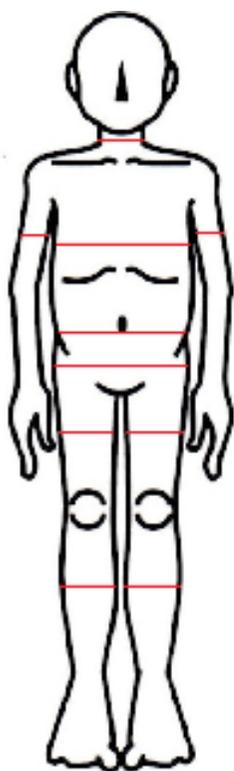


回目の記録 記録日 _____年 _____月 _____日 _____時 _____分

氏名 _____ 性別 _____ 年齢 _____ 歳

身長 _____ cm 体重 _____ kg BMI _____

体脂肪率 _____ % 活動代謝量 _____ kcal



部位別の サイズ と 筋肉量 の測定

首 _____ cm _____ kg

二の腕 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

胸囲 _____ cm _____ kg

腹囲 _____ cm _____ kg

臀部 _____ cm _____ kg

太もも 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

脛脛 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

(ふくらはぎ)

体脂肪率の測定

体幹部 _____ %

右腕 _____ % 左腕 _____ %

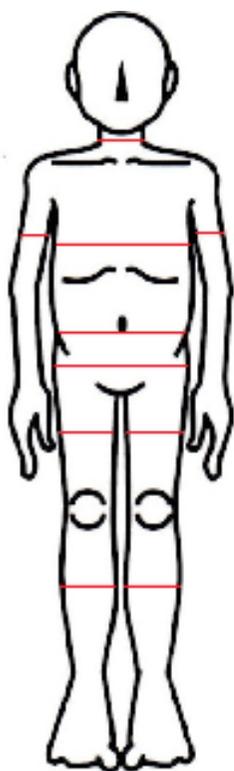
右足 _____ % 左足 _____ %

回目の記録 記録日 _____年 _____月 _____日 _____時 _____分

氏名 _____ 性別 _____ 年齢 _____ 歳

身長 _____ cm 体重 _____ kg BMI _____

体脂肪率 _____ % 活動代謝量 _____ kcal



部位別の サイズ と 筋肉量 の測定

首 _____ cm _____ kg

二の腕 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

胸囲 _____ cm _____ kg

腹囲 _____ cm _____ kg

臀部 _____ cm _____ kg

太もも 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

脛脛 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

(ふくらはぎ)

体脂肪率の測定

体幹部 _____ %

右腕 _____ % 左腕 _____ %

右足 _____ % 左足 _____ %