

運動プラン

らくらく筋トレ+有酸素運動



43

日々の身体状況・運動履歴をPCで管理



運動プランマイページ

歩数のページ

★あなたの歩数のページです。日替レベルに届くように頑張ってください！

2006年11月の平均歩数は6,854歩でした。

順位	日付	歩数
1位	2006-11-06	11,391歩
2位	2006-08-22	11,088歩
3位	2006-10-06	10,844歩
4位	2006-11-10	10,732歩
5位	2006-10-20	10,705歩

運動プランマイページ

体組成：体重のページ

★あなたの体組成は【体重のページ】です。身体の管理に役立てましょう！

最近3ヶ月の体重

体組成のページ

体脂肪率・筋肉率のページへ

体型確認チャートのページへ

内臓脂肪レベルのページへ

44