

# ウォーキング記録表

日にち	歩数	歩行距離	カロリー	メモ
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

歩行距離(km) = 歩幅(cm) × 歩数(歩) × 1/1000  
消費カロリー = 歩行距離(km) × 体重(kg) × 1/2

# ウォーキング記録表

日にち	歩数	歩行距離	カロリー	メモ
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

歩行距離(km) = 歩幅(cm) × 歩数(歩) × 1/1000  
消費カロリー = 歩行距離(km) × 体重(kg) × 1/2