

Free 月のリズムと曜日をご記入いただき、ご自由にお使いください。

Body Diary With Moon

月のリズム	日にち	よつび	Size 必ず同じ位置を測りましょう。	Oil 	Elixir 	Exercise 	Foods 	Memo
	記入例		太もも:45 ウエスト:65	夜 マッサージ	朝 1杯	ストレッチ10分	果物を多め	トチバスミルクで入浴
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
	21							
	22							
	23							
	24							
	25							
	26							
	27							
	28							
	29							
	30							
	31							