

健活ウォーク



記録カード

年 月 記録				
日	歩いた場所 (市町村・コース)	時間	アスマイル歩数	アスマイル 全体ランキング
1				位
2				位
3				位
4				位
5				位
6				位
7				位
8				位
9				位
10				位
11				位
12				位
13				位
14				位
15				位
16				位
17				位
18				位
19				位
20				位
21				位
22				位
23				位
24				位
25				位
26				位
27				位
28				位
29				位
30				位
31				位



水分補給はこまめに！
無理せず自分のペースでウォーキングしよう！

