實際運動紀錄

日期:

2021,01,02

今日心情:



面對時刻:

早上體重生了kg 睡前體重生了kg

今日水量: 25 vo c、c、



今天有什麼阻礙?!克服了嗎?! 今日順利運動沒有阻礙 流兒汗很舒服!



今天運動了嗎?

運動項目 PBT 30分套

運動項目 芭蕾 140号

運動項目 腹肌訓練 10分鐘

運動項目

運動項目

運動項目

今日運動時間: 1 人はは40分

(4)

今日小記

