

ニックネーム	目標値	アクションプラン
Uni	筋肉量2キロ増	筋トレ強化
テンダラー	筋肉2キロ増やす	筋トレ
黄泉	体重5.2キロ減	歩数を1000歩増やす
マヨラー	筋肉量1キロ減	階段をたくさん使う
りんご	体重 57キロ 筋肉 0.7増やす 体脂肪 0.6減らす	スクワットを15回 4.5日
ナベ鍋なべ	筋肉量0.5増やす	エクササイズを日課にする
マロン	体脂肪率をマイナス3%落とす28に	お菓子を辞める
43	体脂肪2キロ減	週5回一駅前で降りて歩きます
ゲゲゲ	筋肉量維持	階段を上げる
てまき	体重59.5を維持	ランニングします！
masa	筋肉量維持	ジム週2.5回 ゴルフ週1
まる	筋肉量30キロ	上り階段を使う
中川	筋肉量1キロ増	腹筋30回
ちもん	筋肉量1キロ	階段をたくさん使います タンパク質を意識して食事に取り入れます
柴けん	体脂肪量26.4→24.6 -2キロ	1日歩数8000歩目指す
たみちゃんズ	筋肉量1キロ増	なるべく階段を使うようにする ・たんぱく質を毎日摂る
にく	筋肉量2キロ増	毎日腹筋とスクワット30回
ゆうすけ	ベジチェック、5.5点	毎食に野菜を取り入れる。
んぼちゃむ	筋肉量1.5キロ 体脂肪4.1キロ	週2回30分運動します。
クエン酸	体脂肪量 1キロ減	健康的な食事と歩く
もー	筋肉量を36.3以上に	簡単エクササイズを毎日やる タンパク質を増やす
ウインバリアシオン	体脂肪量1kg減	食生活の見直し 運動習慣
ちょび	筋肉量を0.5キロ増	週5回簡単エクササイズをやります！
n	体脂肪-600g	週3回以上ランニングする
きりんくん	筋肉量0.8キロ増	週2回は簡単エクササイズのいずれかを実施する
ピロリ菌	体脂肪-0.5kg	歩数を3, 500歩にする。
アミノフライト	筋肉量0.5キロ増	ランニング継続、筋トレ増やす
boo	体脂肪500グラム減	ウォーキング週1回プラスアルファ
ハリソン	体脂肪量 -1kg	週1回有酸素運動
fujii-fujii	体脂肪-0.6キロ	1日8000歩
きく	筋肉量0.8キロ増	簡単エクササイズ全身を週3回やります。
187	体脂肪量21.1キロを20.0キロ	毎日、笑う。ランニング量を増やす。
ココア	大脂肪量0.6kg減らす。	週1回エクササイズの動画を見ながら、それに沿って運動をする。
こゆり	脂肪量を0.7キロ減らす	簡単エクササイズの全身と下半身を2、3回行う
さーさー22	体脂肪量32.3kg→31.3kg	簡単エクササイズ(全身)をする！
わたすげ	体脂肪0.6Kg	一日5, 000歩を目安に歩く
のん	筋肉量0.5キロ増(34→34.5)	週2日歩数10000歩以上
L	筋肉量46.8→47.6キロ	週2で筋トレをします！
アイランド	体脂肪1キロ	週一回ジョギング
waiwai	筋肉量31.3kg	トレッキング
まゆみ	体脂肪量1キロ減	簡単エクササイズ下半身週3回
ま	筋肉量1キロ増	下半身のエクササイズをする！
ま〜ちゃん	体脂肪率 20.0	水泳 ウォーキング
40E	体脂肪量を1kg減らす。	簡単エクササイズをやる。
家系ラーメン	体重1キロ以上増	定期的な筋トレ
チョモランマ	体脂肪量を1キロ減らす	スクワット ランジ、足の後ろあげ、横あげを最低1セット10~15回
すけ	体脂肪3キロ減	週2回ウォーキングをする際に、大腿で歩くのを意識する
水	・体脂肪を0.8キロ減	毎日体幹トレーニング1分やります！
r	筋肉量0.5キロ増	ヨガを継続。
ヤマ	筋肉量0.6Kg増	週1回ストレッチをする
1234	筋肉量を0.3キロ増やす	腹部筋トレをやります
ルウさん	体脂肪量 1.0減らす	下半身エクササイズを実施する
あけみん	今回と同様の記録にする	今の運動継続
ひつじ	筋肉量0.6キロ増	下半身エクササイズ週4~5回
だい	体脂肪12.9キロに戻す	食事コントロール
メタボ	体脂肪1キロ減	1日平均歩数6000歩
R	体脂肪量1キロ減	ピラティスを定期的にする
イワタ	体脂肪 マイナス2キロ	トレーニング継続
ナミミ	体脂肪量0.8キロ減	おやつを半分にする！ 下半身のエクササイズ！スクワット 1日15回！週4回！
チャチャ	体脂肪 600g	週 2回 ウォーキング
あ	筋肉量プラス0.5キロ増	タンパク質とエクササイズをします
よ	体脂肪1kg減	スクワットと背中運動を週3回実施します。
さがみん	体脂肪量0.8kg減	ステッパーを継続して行う。筋トレを週3~4回継続的に行う。
レモン	体脂肪量1キロ減	週2回は一駅分歩く
う	筋肉量プラス1.0Kg	筋トレを週3日
923	筋肉量+500グラム	週一回腕のトレーニングと背中のトレーニングをします！

ニックネーム	目標値	アクションプラン
S	筋肉量0.8キロ増	毎日タンパク質を60gとる スクワット15回を3セットを週4回実施する
オーストラリア	筋肉量0.4キロ増	週一回のながら運動をします
ランドール	筋肉1キロ増	ストレッチ 週4回
おさかな	筋肉量 31.7kgにする。	週1回ジムに通って運動する。
デルタプラス	体脂肪量を1.0キロ減らす	ウォーキングを週3回する
ひーさん	筋肉量0.5キロ増	食事を3食しっかり食べる
いぬ	体脂肪1キロ減	週に2回は一駅分歩きます！
船津	体脂肪-0.5キロ	週一回ストレッチを行う
ばい	筋肉量0.8キロ増	水泳をはじめる・簡単エクササイズを1日10回やる
aj	筋肉量0.5キロ増	週7日の腹筋に加え、新たに背筋週3日を継続する！
660	内臓脂肪レベルを7.0にする	週に一度20分から30分歩きます
コムギ	体脂肪量マイナス0.7減	お腹のエクササイズ 10回を2セットやります。
イトジュン	体脂肪量20キロを下回る	運動プラス食事制限
とつとこ	筋肉量0.5キロ増	週3回スクワットを10回、背中のエクササイズを10回をそれぞれ2セット行う。
さおり	体脂肪1.1キロ	週一トランポリンエクササイズ 5分
まいき	筋肉量0.6キロ増	週1回おすすめエクササイズをします！
ZASHIBUYA	体脂肪量を-0.6kg	朝プロテイン
むぎ	筋肉量0.5キロ増	週1回でジムへ通い、筋トレに励みます！
けりかの	筋肉量を1キロ増やす	週一でジムに通う
デコピン	体脂肪2.1キロ減	ウォーキング
m	筋肉量を100g増やす	ながらエクササイズ