日時 Date and time			トレーニング																								週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly running distance 【km】
日 Day	曜日 Day of week	ｽﾀｰﾄ時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance 【km】	走行距離 running distance 【km】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ﾍﾟｰｽ Average pace 【/km】	消費ｶﾛﾘｰ Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ﾋﾟｯﾁ Pitch 【spm】	ｽﾗｲﾄﾞ Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	ｼｭｰｽﾞ Shoes	ﾒﾓ Memo		
2024/1/15	（月）	7:22	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		11.91	0.00
		7:45	Walk	通勤	2.60	—	—	29:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
		15:37	Walk	帰宅	2.23	—	—	23:48	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 3			
2024/1/16	（火）	7:24	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		7:42	Walk	通勤	2.56	—	—	29:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		20:59	Walk	帰宅	2.52	—	—	28:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
2024/1/17	（水）																											
2024/1/18	（木）	7:21	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2024/1/19	（金）																											
2024/1/20	（土）	18:18	Workout	体幹＋上半身	—	—	—	15:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/1/21	（日）	15:39	Run	帰宅	2.00	—	—	28:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39			
		17:10	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT（ﾊﾞｰﾋﾞｰｼﾞｬﾝﾌﾟ等） 20秒×R10秒　8回×2ｾｯﾄ	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			