



私の貯筋通帳



★毎日、記帳します！！(◎・・・実行した、○・・・半分実行した、×・・・実行できなかった)

月	1	2	3	4	5	6	体重	月	1	2	3	4	5	6	体重
	片足立ち	スクワット	かかと上げ	脚の後ろ上げ	片足上げ	タオルよせ			片足立ち	スクワット	かかと上げ	脚の後ろ上げ	片足上げ	タオルよせ	
1日								17日							
2日								18日							
3日								19日							
4日								20日							
5日								21日							
6日								22日							
7日								23日							
8日								24日							
9日								25日							
10日								26日							
11日								27日							
12日								28日							
13日								29日							
14日								30日							
15日								31日							
16日								体力測定：令和 年 月 日 () 時間：午後2時 場所： 持ってくるもの：私の貯筋通帳(この用紙)							