

体操予定表

1週間ごとに体操の予定を立て、1ヶ月間継続して取り組みましょう。また、その日に行く予定も書き込みましょう

月 日 ()

体操

今日の予定

1週間続けた感想

次週に向けた目標

スタッフからのコメント