

# 毎日体操！チェックシート

月

1ヶ月の目標

氏名

	チェック		チェック		チェック
1日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	11日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	21日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
2日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	12日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	22日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
3日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	13日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	23日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
4日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	14日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	24日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
5日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	15日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	25日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
6日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	16日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	26日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
7日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	17日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	27日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
8日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	18日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	28日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
9日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	19日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	29日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
10日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	20日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>	30日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>
1ヶ月続けた感想				31日目	体操 <input checked="" type="checkbox"/>