訓　　練　　表　DL版

装置　装着時間の合計を　時間　で記入してください。
入れられなかった　⇒　×　を記載してください
仕上げ磨きをしたら歯磨の欄にチェック☑をお願いいたします。

ガムトレ　1日に行った時間を　分　で記入してください。
ガムトレの咬む時間　は　1日30分以上が目標です。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さん

	日	月	火	水	木	金	土	
Ⅰ	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	
Ⅱ	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	
Ⅲ	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	
Ⅳ	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	
Ⅴ	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	
Ⅵ	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	
Ⅶ	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	○	○	○	○	○	○	○	