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。

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