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