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