訓　　練　　表

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。

トレーニング　ポカンX・タッチスティックができたら☆に✔をしてください
チューブトレーニングができたら○に✔をしてください
姿勢改善トレーニングができたら□に✔をお願いします

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