# 訓　　練　　表

お名前 _____

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　リットレメーターができたら☆に✔をしてください
チューブトレーニングができたら〇に✔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 | 5月14日 | 5月15日 | 5月16日 | 5月17日 | 5月18日 | 5月19日 | 5月20日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅱ | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅲ | 5月28日 | 5月29日 | 5月30日 | 5月31日 | 6月1日 | 6月2日 | 6月3日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅳ | 6月4日 | 6月5日 | 6月6日 | 6月7日 | 6月8日 | 6月9日 | 6月10日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅴ | 6月11日 | 6月12日 | 6月13日 | 6月14日 | 6月15日 | 6月16日 | 6月17日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅵ | 6月18日 | 6月19日 | 6月20日 | 6月21日 | 6月22日 | 6月23日 | 6月24日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅶ | 6月25日 | 6月26日 | 6月27日 | 6月28日 | 6月29日 | 6月30日 | 7月1日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅷ | 7月2日 | 7月3日 | 7月4日 | 7月5日 | 7月6日 | 7月7日 | 7月8日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅸ | 7月9日 | 7月10日 | 7月11日 | 7月12日 | 7月13日 | 7月14日 | 7月15日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |
| Ⅹ | 7月16日 | 7月17日 | 7月18日 | 7月19日 | 7月20日 | 7月21日 | 7月22日 | 合計 |
| 装置・歯磨 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | |
| トレーニング | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | ☆〇□ | |