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