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