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