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。

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