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。

トレーニング　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	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅱ	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅲ	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅳ	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅴ	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅵ	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅶ	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅷ	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅸ	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	
Ⅹ	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	合計
装置・歯磨	□	□	□	□	□	□	□	
トレーニング	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	〇 □	