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