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