年

月

今月の目標

姿勢を意識した回数	肩こりの強さ●
12	10
11	9
10	8
9	7
8	6
7	5
6	4
5	3
4	2
3	1
2	0
1	
0	

午後

午前

	例																																					
	●																																					
日 付	3																																					日
曜 日	月	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	曜 日
目標達成 ×△○	△																																					目標達成 ×▽○
備 考	午前忙しかった 帰り整骨																																					備 考