

1月スタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体カアッス！」

1月



なまえ

日	月	火	水	木	金	土
	1 △ 😊😊	2 △△ 😊😊	3 △△ 😊😊	4 △△ 😊😊	5 △△ 😊😊	6 △ 😊😊
7 △ 😊😊	8 △ 😊😊	9 △△ 😊😊	10 △△ 😊😊	11 △△ 😊😊	12 △△ 😊😊	13 △ 😊😊
14 △ 😊😊	15 △△ 😊😊	16 △△ 😊😊	17 △△ 😊😊	18 △△ 😊😊	19 △△ 😊😊	20 △ 😊😊
21 △ 😊😊	22 △△ 😊😊	23 △△ 😊😊	24 △△ 😊😊	25 △△ 😊😊	26 △△ 😊😊	27 △ 😊😊
28 △ 😊😊	29 △△ 😊😊	30 △△ 😊😊	31 △△ 😊😊			



15分程度運動したら色をぬりましょう。1日1時間为目标に！

(大きいのは60分)



朝食を食べたとき色をぬりましょう。

6~8時間以上睡眠をとったとき色をぬりましょう。

