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