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