



月

自主トレチェック表

氏名

1 スタート

2

3

4

5

6

7

13

12

11

10

9

8

14

あと
半分！

15

16

17

18

19

25

24

23

22

21

ラストスパート！

20

26

27

28

29

30

31

ゴール
お疲れ様
でした！

良い
調子！

