

稽古チェックシート

日付	曜日	チェック	上手くいったこと	がんばらないといけないこと
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				

特に府野先生、安食先生にていしゅつするひつようはありません。
がんばった自分をほめてあげましょう。

ちなみにメニューぜんぶおこなうと、一日あたり100KPゲットだ！