

すごいね、ラジオ体操!カード

30日間の日付を入れて使ってください。
いつでもはじめられます。

月 日 ~ 月 日

START						
日	日	日	日	日	日	日
まずは1週間						
日	日	日	日	日	日	日
半月達成!						
日	日	日	日	日	日	日
からだが変わってきたかな?						
日	日	日	日	日	日	日
しあげです!						
		GOAL	できない日があってもいい。 ずーっとつづけよう!			
日	日	日				

月 日	月 日
体重 kg	体重 kg
ウエスト cm	ウエスト cm
ヒップ cm	ヒップ cm

トンボの切り方

