あなたは、①、②、③、④、⑤を

１日　10回　or　20回　　を　２セット　or　３セット

やりましょう！

	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
①つま先上げ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ
②かかと上げ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ
③膝のばし	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ
④もも上げ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ
⑤立ち上がり	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ	10・20回 ２・３セッ