

日付	ランニング		筋力トレーニング		ストレッチ		オリジナル		合計
	距離(約〇〇Km)	点数	実施種目	点数	実施種目	点数	実施種目	点数	
5月21日									点
5月22日									点
5月23日									点
5月24日									点
5月25日									点
5月26日									点
5月27日									点
5月28日									点
5月29日									点
5月30日									点
5月31日									点
まとめ	【感想】		【感想】		【感想】		【感想】		【合計点】 点

コロナに負けない、身体と体力をつくろう！