目標	どこを柔らかくしたい？	なぜ柔らかくしたい？	柔らかくするとどんないいことがある？

年　　月

月	火	水	木	金	土	日
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□
どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□	どこのストレッチ： タイミング： 実行できたか：□