

# NOVEMBER

2024



NOTES:

---

---

---

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
				☹☹☹ 1 🎉 お休み	☹☹☹ 2 Walk 5000歩 🐻	☹☹☹ 3 ▶
☹☹☹ 4 調整 コンディショニング	☹☹☹ 5 筋トレ	☹☹☹ 6 ▶	☹☹☹ 7 TABATA	☹☹☹ 8 🎉 お休み	☹☹☹ 9 Walk 5000歩 🐻	☹☹☹ 10 ▶
☹☹☹ 11 ストレッチ	☹☹☹ 12 筋トレ	☹☹☹ 13 ▶	☹☹☹ 14 有酸素	☹☹☹ 15 🎉 お休み	☹☹☹ 16 Walk 5000歩 🐻	☹☹☹ 17 ▶
☹☹☹ 18 調整 コンディショニング	☹☹☹ 19 筋トレ	☹☹☹ 20 ▶	☹☹☹ 21 TABATA	☹☹☹ 22 🎉 お休み	☹☹☹ 23 Walk 5000歩 🐻	☹☹☹ 24 筋トレ
☹☹☹ 25 ストレッチ	☹☹☹ 26 筋トレ	☹☹☹ 27 ▶	☹☹☹ 28 有酸素	☹☹☹ 29 🎉 お休み	☹☹☹ 30 Walk 5000歩 🐻	

### 【💧マーク活用方法】

- 3つのウォーターマークを「朝、昼、夕」のタイミングとしてご活用ください。
- ウォーターマーク1つに対して：コップ2杯が目安です！

※コップ1杯あたり180~200mlのため、1日で1080~1200ml飲める計算になります！1日に飲みたい水分補給としての理想量は1.2ℓのため、この量を目安に1日の中でこまめに水分補給できタイミングを作ってみましょう！