

# JANUARY 2025

# だらだらするのは3日までと決める!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	31	1 🌸🌸🌸 ▶	2 🌸🌸🌸 お正月休みゆっくりしましょう	3 🌸🌸🌸	4 🌸🌸🌸 筋トレ
5 🌸🌸🌸 ▶	6 🌸🌸🌸 TABATA	7 🌸🌸🌸 調整 コンディショニング	8 🌸🌸🌸 ▶	9 🌸🌸🌸 🎀 お休み	10 🌸🌸🌸 ストレッチ	11 🌸🌸🌸 筋トレ
12 🌸🌸🌸 ▶	13 🌸🌸🌸 有酸素	14 🌸🌸🌸 TABATA	15 🌸🌸🌸 ▶	16 🌸🌸🌸 🎀 お休み	17 🌸🌸🌸 ストレッチ	18 🌸🌸🌸 筋トレ
19 🌸🌸🌸 ▶	20 🌸🌸🌸 TABATA	21 🌸🌸🌸 調整 コンディショニング	22 🌸🌸🌸 ▶	23 🌸🌸🌸 🎀 お休み	24 🌸🌸🌸 ストレッチ	25 🌸🌸🌸 筋トレ
26 🌸🌸🌸 ▶	27 🌸🌸🌸 有酸素	28 🌸🌸🌸 TABATA	29 🌸🌸🌸 ▶	30 🌸🌸🌸 🎀 お休み	31 🌸🌸🌸 ストレッチ	1

### 【ウォーターマーク 🌸🌸🌸 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！