

March 2025

季節の変わり目! 身体を整える“春の養生”月間



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 Walk 5000歩
2	3 コンディショニング ストレッチ	4 有酸素	5	6 筋トレ	7 お休み	8 Walk 5000歩
9	10 コンディショニング ストレッチ	11 TABATA	12	13 筋トレ	14 お休み	15 Walk 5000歩
16	17 コンディショニング ストレッチ	18 有酸素	19	20 筋トレ	21 お休み	22 Walk 5000歩
23	24 コンディショニング ストレッチ	25 TABATA	26	27 筋トレ	28 お休み	29 Walk 5000歩
30	31 コンディショニング ストレッチ					

【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！