

April

2025

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

【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！