

June



2025

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

【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！