

July 2025

夏だ! 腹集中だ!

火 金はお腹をしっかり鍛えよう!

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
WALKINGは 速歩き		1  お腹	2  	3   お休み	4  お腹	5  脚
6  Walking 8000歩	7  上半身	8  お腹	9  	10   お休み	11  お腹	12  脚
13  Walking 8000歩	14  上半身	15  お腹	16  	17   お休み	18  お腹	19  脚
20  Walking 8000歩	21  上半身	22  お腹	23  	24   お休み	25  お腹	26  脚
27  Walking 8000歩	28  上半身	29  お腹	30  	31   お休み		

【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！