

August 2025 この夏は"一皮むけた私"になるぞー!! メニュー!

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
ダンベル チャレンジ	お腹	ストレッチ 調整系	Tabata or HIIT	脚	1 お休み	2 有酸素 or ウォーキング 8000歩
3 ☹☹☹	4 ☹☹☹	5 ☹☹☹	6 ☹☹☹	7 ☹☹☹	8 ☹☹☹	9 ☹☹☹
10 ☹☹☹	11 ☹☹☹	12 ☹☹☹	13 ☹☹☹	14 ☹☹☹	15 ☹☹☹	16 ☹☹☹
17 ☹☹☹	18 ☹☹☹	19 ☹☹☹	20 ☹☹☹	21 ☹☹☹	22 ☹☹☹	23 ☹☹☹
24 ☹☹☹	25 ☹☹☹	26 ☹☹☹	27 ☹☹☹	28 ☹☹☹	29 ☹☹☹	30 ☹☹☹
31 ☹☹☹						

【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！