

# November 2025

| Sunday             | Monday            | Tuesday           | Wednesday         | Thursday          | Friday            | Saturday          |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ストレッチ<br>コンディショニング | 全身運動              | 脚                 | YouTube           | お休み               | お尻                | 1<br>お腹           |
| 2<br>☹☹☹<br>DONE   | 3<br>☹☹☹<br>DONE  | 4<br>☹☹☹<br>DONE  | 5<br>☹☹☹<br>DONE  | 6<br>☹☹☹<br>DONE  | 7<br>☹☹☹<br>DONE  | 8<br>☹☹☹<br>DONE  |
| 9<br>☹☹☹<br>DONE   | 10<br>☹☹☹<br>DONE | 11<br>☹☹☹<br>DONE | 12<br>☹☹☹<br>DONE | 13<br>☹☹☹<br>DONE | 14<br>☹☹☹<br>DONE | 15<br>☹☹☹<br>DONE |
| 16<br>☹☹☹<br>DONE  | 17<br>☹☹☹<br>DONE | 18<br>☹☹☹<br>DONE | 19<br>☹☹☹<br>DONE | 20<br>☹☹☹<br>DONE | 21<br>☹☹☹<br>DONE | 22<br>☹☹☹<br>DONE |
| 23<br>☹☹☹<br>DONE  | 24<br>☹☹☹<br>DONE | 25<br>☹☹☹<br>DONE | 26<br>☹☹☹<br>DONE | 27<br>☹☹☹<br>DONE | 28<br>☹☹☹<br>DONE | 29<br>☹☹☹<br>DONE |
| 30<br>☹☹☹<br>DONE  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |

【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！