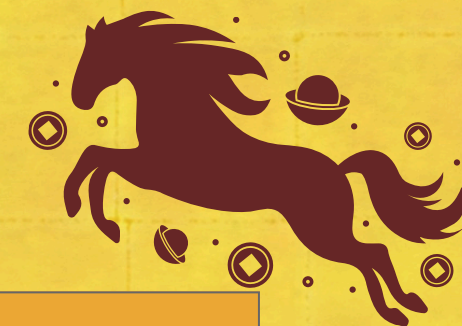


January 2026



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
ストレッチ コンディショニング	全身運動	脚	YouTube	1 お休み	2 お尻	3 お腹
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！