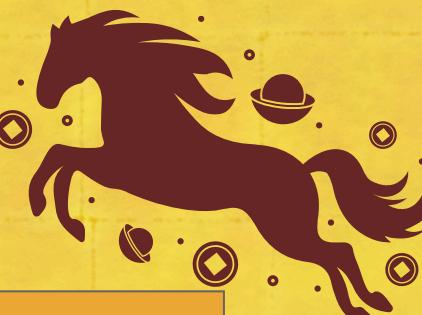


January 2026



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！