

トンボの切り方



すごいね、ラジオ体操！カード

30日間の日付を入れて使ってください。
いつでもはじめられます。

月 日 ~ 月 日

START							
日	日	日	日	日	日	日	日
							まずは1週間
日	日	日	日	日	日	日	日
							半月達成！
日	日	日	日	日	日	日	日
							からだが変わってきたかな？
日	日	日	日	日	日	日	日
							しあげです！
		GOAL	できない日があってもいい。 ずーっとつづけよう！				
日	日	日					

月 日	→	月 日
体重 kg		体重 kg
ウエスト cm		ウエスト cm
ヒップ cm		ヒップ cm