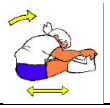
※こちらの記録表はご自由にお使いください。なお、カードの提出はありません。

	4月																		5月					
日	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
あざらし歩き																								
くも歩き																								
コンパス																								
日時計																								
さんかくポーズ																								
かた足ストレッチのポーズ																								
２つおりのポーズ 																								
正座のポーズ																								
かたストレッチのポーズ																								
腹筋																								
スクワット																								
なわとび																								