

<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP( )～STEP( )	
	生活習慣改善チャレンジ目標	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <input type="text"/> 今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点
<b>CHECK</b> 振り返り	改善したい点 <input type="text"/>

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

自分の目指す未来を明確にしよう。

「なぜそれをしたいと思ったのか」「どういう未来のためにやっているのか」

そこだけブレなければ時間がかかろうとも必ず目的地に到達します！

<p><b>PLAN</b></p> <p>今週の計画</p>	オンライン基礎講座の受講目標 STEP(        )～STEP(        )	
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<p><b>DO</b></p> <p>今週できたこと</p>	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <span style="float: right;">今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点</span>
<p><b>CHECK</b></p> <p>振り返り</p>	改善したい点

<p><b>ACTION</b></p> <p>来週の計画</p>	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
-----------------------------------	---

どんなに消化に良い、腸に良い食事をして腸が動いてくれなくては吸収できません。  
 まずは悪姿勢を解消し、腸が動ける環境をつくってあげましょう。

# 90日達成習慣ノート

月 日～ 月 日

<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP( )～STEP( )
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....
	ウォーキングやエクササイズの実践目標
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <input type="text"/> 今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点
<b>CHECK</b> 振り返り	改善したい点 <input type="text"/>

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

人と比べて優劣をつけない。  
比べるのは昨日の自分です。



# 90日達成習慣ノート

月 日～ 月 日

<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP( )～STEP( )
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....
	ウォーキングやエクササイズの実践目標
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
<b>CHECK</b> 振り返り	良かった点 <span style="float: right;">今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点</span>
	改善したい点

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

姿勢次第で人生が変わる。  
見た目の形と同時に人としての内面も大切にしていこう。

# 90日達成習慣ノート

月 日～ 月 日

<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP( )～STEP( )
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....
	ウォーキングやエクササイズの実践目標
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <input type="text"/> 今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点
<b>CHECK</b> 振り返り	改善したい点 <input type="text"/>

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

歩き方を見直さない理由が見つからない！

<p><b>PLAN</b></p> <p>今週の計画</p>	オンライン基礎講座の受講目標 STEP(       )～STEP(       )	
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<p><b>DO</b></p> <p>今週できたこと</p>	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <span style="float: right;">今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点</span>
<p><b>CHECK</b></p> <p>振り返り</p>	改善したい点

<p><b>ACTION</b></p> <p>来週の計画</p>	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
-----------------------------------	---

「でも」「だって」が出てくる時は、出来ない理由を見つけようとしている時。  
 出来ない理由を見つける習慣は自分の可能性をどんどん狭めてしまう。



<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP( )～STEP( )
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....
	ウォーキングやエクササイズの実践目標
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ
	目標回数  いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <input type="text"/> 今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点
<b>CHECK</b> 振り返り	改善したい点 <input type="text"/>

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

小さな成功体験の積み重ねは、大きな自信に変わります。  
なんでもできる新しい自分と出会えます。

# 90日達成習慣ノート

月 日～ 月 日

<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP(        )～STEP(        )	
	生活習慣改善チャレンジ目標	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
		目標回数
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
<b>CHECK</b> 振り返り	良かった点 <input type="text"/> 今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点
	改善したい点 <input type="text"/>

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

良い口ぐせは美しい自分への第一歩である。  
 プラスの口ぐせを習慣にしよう！

<b>PLAN</b> 今週の計画	オンライン基礎講座の受講目標 STEP( )～STEP( )	
	生活習慣改善チャレンジ目標	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<b>DO</b> 今週できたこと	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <input type="text"/> 今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点
<b>CHECK</b> 振り返り	改善したい点 <input type="text"/>

<b>ACTION</b> 来週の計画	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
------------------------	---

関節や筋肉をパーツごとにきちんと働かせて、各部位がちゃんとお役目を果たすことで  
疲れにくい、関節に負担をかけない歩き方が習得できます。



<p><b>PLAN</b></p> <p>今週の計画</p>	オンライン基礎講座の受講目標 STEP(        )～STEP(        )	
	生活習慣改善チャレンジ目標	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
		目標回数
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<p><b>DO</b></p> <p>今週できたこと</p>	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
<p><b>CHECK</b></p> <p>振り返り</p>	良かった点 <span style="float: right;">今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点</span>
	改善したい点

<p><b>ACTION</b></p> <p>来週の計画</p>	今週の良かった点、改善したい点をふまえて次の「今週の計画」を記入しましょう
-----------------------------------	---------------------------------------

靴のすり減り方は体からのメッセージ。  
重心のかけ方の癖が表れていませんか？

<p><b>PLAN</b></p> <p>今週の計画</p>	オンライン基礎講座の受講目標 STEP(        )～STEP(        )	
	生活習慣改善チャレンジ目標 ..... ..... .....	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<p><b>DO</b></p> <p>今週できたこと</p>	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <span style="float: right;">今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点</span>
<p><b>CHECK</b></p> <p>振り返り</p>	改善したい点

<p><b>ACTION</b></p> <p>来週の計画</p>	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
-----------------------------------	---

猫背はチャンスの半分にしてしまいます。  
 猫背を治したいなら呼吸を見直しましょう。

<p><b>PLAN</b></p> <p>今週の計画</p>	オンライン基礎講座の受講目標 STEP(        )～STEP(        )	
	生活習慣改善チャレンジ目標 ----- ----- -----	
	ウォーキングやエクササイズの実践目標	
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ
	目標回数	いつ

<p><b>DO</b></p> <p>今週できたこと</p>	体重 <input type="text"/> Kg 体脂肪率 <input type="text"/> %
	良かった点 <span style="float: right;">今日の自分は何点ですか? <input type="text"/> 点</span>
<p><b>CHECK</b></p> <p>振り返り</p>	改善したい点

<p><b>ACTION</b></p> <p>来週の計画</p>	今週の良かった点、改善したい点をふまえて 次の「今週の計画」を記入しましょう
-----------------------------------	---

やりたいことや気になっていることに飛び込んだ時、初めて開く扉がある。  
 とにかく行動しよう！