

週目標

週 1

週 2

週 3

週 4

週 5

週 6

週 7

週 8

9

週目標

週 10

週 11

週 12

週 13

14

週 15

週 16

週 17

週 18

週目標

週 19

週 20

週 21

週 22

23

週 24

週 25

週 26

週 27

週目標

週 28

週 29

週 30

週 31

週 32

週 33

週 34

週 35

週 36

週目標

週 37

38

週 39

週 40

週 41

週 42

週 43

週 44

週 45

週目標

週 46

週 47

週 48

週 49

週 50

週 51

週 52

週 ...

週 ...

月目標

1月		
2月		
3月		

月目標

4月		
5月		
6月		

月目標		
7月		
8月		
9月		

月目標		
10月		
11月		
12月		

目標達成の時

目標達成の時

ウェルネスジャーナル：運動記録

日付	エクササイズ	時間	距離・回数	トレーニングメモ
強度 ○○○○○				
強度 ○○○○○				
強度 ○○○○○				
強度 ○○○○○				

日付	エクササイズ	時間	距離・回数	トレーニングメモ
強度 ○○○○○				
強度 ○○○○○				
強度 ○○○○○				
強度 ○○○○○				

デイリーダイエット

朝食	カロリー
朝のおやつ	カロリー
昼食	カロリー
昼のおやつ	カロリー
夕食	カロリー
夜のおやつ	カロリー
メモ	総カロリー

デイリーダイエット

朝食	カロリー
朝のおやつ	カロリー
昼食	カロリー
昼のおやつ	カロリー
夕食	カロリー
夜のおやつ	カロリー
メモ	総カロリー

ビタミン・ハーブ・その他

説明	頻度	用量	メモ

ビタミン・ハーブ・その他

説明	頻度	用量	メモ

健康管理

検査	日付	結果	メモ

健康管理

検査	日付	結果	メモ

ボディセラピー

トリートメント	日付	誰と	メモ

ボディセラピー

トリートメント	日付	誰と	メモ

ウェルネスジャーナル: 試合・スポーツ

日付	イベント	参加者	結果・スコア
挑戦レベル ○○○○○			
挑戦レベル ○○○○○			
挑戦レベル ○○○○○			
挑戦レベル ○○○○○			

日付	イベント	参加者	結果・スコア
挑戦レベル ○○○○○			
挑戦レベル ○○○○○			
挑戦レベル ○○○○○			
挑戦レベル ○○○○○			

ひらめき

人・場所・写真・引用・曲など

ひらめき

人・場所・写真・引用・曲など