

トレーニング計画表

	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
30							
7:00			トレーニング				
30		ご	は	ん	・	し	た
8:00							
30							
9:00							
30							
10:00							
30							
11:00	学 校						
30							空いていたら
12:00	(時間割を書いてもOK)						
30							
1:00						くやること ころほ	
30						>	
2:00							
30							
3:00							
30							空いていたら
4:00			学校の宿題 (帰宅直後)				
30							
5:00			トレーニング				
30							
6:00	じゅくの		算数の	じゅくの		平日の遅れを	
30	宿題	じゅく	復習	宿題	じゅく	取り戻す時間	
7:00							
30			ご	は	ん		
8:00							
30							
9:00			お	ふ	ろ		
30		読	書			漢字練習 (土日で10	
10:00							
30			ね	る			
11:00							