

# 体力維持（たいりょくいじ）・パワーアップカード

年      なまえ

月日	じゅうなん (やったら〇)	なわとび まえとび(回)	うでたてふせ (回)	ふっきん(回)	タオルなげ (回)	サイン
4/23 (木)						
4/24 (金)						
4/25 (土)						
4/26 (日)						
4/27 (月)						
4/28 (火)						
4/29 (水)						
4/30 (木)						
5/1 (金)						
5/2 (土)						
5/3 (日)						
5/4 (月)						
5/5 (火)						
5/6 (水)						

【かんそう】(さいごの日に書こう。)

☆毎日やると、かならずパワーアップしますので、けいぞくしてチャレンジしよう。