バレーノート

vol.

／　（　）
5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
0:00
1:00
2:00

ciel の内容

部活、チームの内容

感想、コメント、質問など

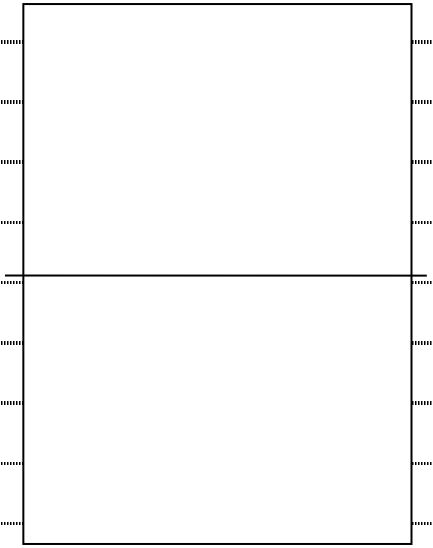
家の手伝いチェック

□　今日も（　　）を継続できた！

↑ここに「レ」チェック。どんなことがあっても毎日継続！

アファメーション（明日への決意）

フリースペース



コーチより

睡眠：SL　勉強（授業含む）：ST　部活：CL　自主練：PR　食事：ML

Ciel