

目標①

目標②

目標③

一日の  
すごし方

6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時

予定		目標①	目標②	目標③
19	金			
20	土			
21	日			
22	月			
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水			
8	木			
9	金			

1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時

予定		目標①	目標②	目標③
10	土			
11	日			
12	月			
13	火			
14	水			
15	木			
16	金			
17	土			
18	日			
19	月			
20	火			
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			
31	土			
1	日			