リストシート1

ルーティンリスト
毎日やること

| | |
|---|---|
| 朝 | |
| 昼 | |
| 夜 | |

毎週やること

| | |
|---|---|
| 月 | |
| 火 | |
| 水 | |
| 木 | |
| 金 | |
| 土 | |
| 日 | |

毎月やること

スポットリスト

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Mari Coaching Room 2020