

Sun		Mon		Tue		Wed	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
25		25		25		25	
Thu		Fri		Sat		memo	
5		5		5			
6		6		6			
7		7		7			
8		8		8			
9		9		9			
10		10		10			
11		11		11			
12		12		12			
13		13		13			
14		14		14			
15		15		15			
16		16		16			
17		17		17			
18		18		18			
19		19		19			
20		20		20			
21		21		21			
22		22		22			
23		23		23			
24		24		24			
25		25		25			

左枠に予定、右枠に実績を記入する。メモ欄には、一週間の振り返りを記入してみましょう。