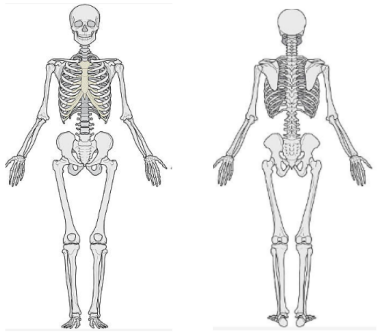
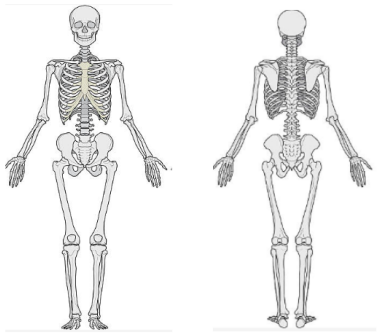
トレーニングシート

様

年　月　日（　）　：　　回目	目標：
	身体の評価
年　月　日（　）　：　　回目	目標：
	身体の評価