

遊びTO DOリスト

4月14日（土）

AM 1		三線練習 仲里節、中竹田
AM 2		ブログ投稿
AM 3		
PM 1		マラソン 30分 記録をブログへ投稿
PM 2		テント設置
PM 3		
毎日1		100回ありがとう
毎日2		BOLTスコア測定
毎日3		トイレ掃除
スキマ1		読書
スキマ2		筋トレ 腹筋、腕立て、スクワット
スキマ3		三線触る なんでもいいから1曲
寝る前		今日は、模合のためできないはず
寝る前		
寝る前		
その他1		
その他2		
その他3		