

## 遊びTODOリスト

4月16日（月）

AM 1		ブログ投稿 TODO公開
AM 2		三線練習 仲里節、中竹田
AM 3		週間スケジール作成
PM 1		18時～ マラソン 30分 記録をブログへ投稿
PM 2		19時 家族で夕食、子供お風呂入れる
PM 3		20時 洗濯、掃除
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		三線練習 仲里節、中竹田
寝る前		ブログ投稿 TODO報告、今日の良かったこと
寝る前		
その他1		
その他2		
その他3		