

SR-535

かんたん! 健康トレーニング(13枚)
(365日健康ミニ情報入り)

- サイズ …… 46/4切・13枚(525×379^{mm})
- 用紙 …… 特抄ケト紙 73 kg
- 名入スペース …… 73×379^{mm}
- 名入印刷寸法 …… 60×340^{mm}以内
- 表紙名入印刷 …… 有

■セールスポイント

健康維持・体力増強はみんなの願いです。誰にでも気軽に始められるトレーニングを、楽しいイラストで図解しました。六曜や年中行事はもちろん、トレーニングに関する「365日健康ミニ情報」も毎日載っていて、メモスペースも広く、くらしに役立つカレンダーです。

令和3年 2021 CALENDAR
かんたん! 健康トレーニング

健康維持・体力増強のために、みんなで気軽にトレーニングをはじめましょう!

SIMPLY HEALTH TRAINING CITY HEALTH TRAINING

SIMPLY HEALTH TRAINING CITY HEALTH TRAINING

1 ヴェイキングを楽しくしよう 2 足踏み運動を楽しくしよう 3 ダンスを楽しくしよう
4 バランスボールを楽しくしよう 5 腹式呼吸を楽しくしよう 6 ペダルトレーニングを楽しくしよう
7 エアロビクスを楽しくしよう 8 スポーツサイクルを楽しくしよう 9 家事をしながらエクササイズを楽しくしよう
10 ヨーガを楽しくしよう 11 ヨーガを楽しくしよう 12 ヨーガを楽しくしよう

— 健康のために、気軽にトレーニングをはじめましょう! —

有賀3年 かんたん! 健康トレーニング

1 ジョギングを楽しもう

1 ヶ月 3kg 減量

2 ヶ月 6kg 減量

3 ヶ月 9kg 減量

4 ヶ月 12kg 減量

5 ヶ月 15kg 減量

6 ヶ月 18kg 減量

7 ヶ月 21kg 減量

8 ヶ月 24kg 減量

9 ヶ月 27kg 減量

10 ヶ月 30kg 減量

11 ヶ月 33kg 減量

12 ヶ月 36kg 減量

1 ヶ月 39kg 減量

2 ヶ月 42kg 減量

3 ヶ月 45kg 減量

4 ヶ月 48kg 減量

5 ヶ月 51kg 減量

6 ヶ月 54kg 減量

7 ヶ月 57kg 減量

8 ヶ月 60kg 減量

9 ヶ月 63kg 減量

10 ヶ月 66kg 減量

11 ヶ月 69kg 減量

12 ヶ月 72kg 減量

1 ヶ月 75kg 減量

2 ヶ月 78kg 減量

3 ヶ月 81kg 減量

4 ヶ月 84kg 減量

5 ヶ月 87kg 減量

6 ヶ月 90kg 減量

7 ヶ月 93kg 減量

8 ヶ月 96kg 減量

9 ヶ月 99kg 減量

10 ヶ月 102kg 減量

11 ヶ月 105kg 減量

12 ヶ月 108kg 減量

1 ヶ月 111kg 減量

2 ヶ月 114kg 減量

3 ヶ月 117kg 減量

4 ヶ月 120kg 減量

5 ヶ月 123kg 減量

6 ヶ月 126kg 減量

7 ヶ月 129kg 減量

8 ヶ月 132kg 減量

9 ヶ月 135kg 減量

10 ヶ月 138kg 減量

11 ヶ月 141kg 減量

12 ヶ月 144kg 減量

1 ヶ月 147kg 減量

2 ヶ月 150kg 減量

3 ヶ月 153kg 減量

4 ヶ月 156kg 減量

5 ヶ月 159kg 減量

6 ヶ月 162kg 減量

7 ヶ月 165kg 減量

8 ヶ月 168kg 減量

9 ヶ月 171kg 減量

10 ヶ月 174kg 減量

11 ヶ月 177kg 減量

12 ヶ月 180kg 減量

1 ヶ月 183kg 減量

2 ヶ月 186kg 減量

3 ヶ月 189kg 減量

4 ヶ月 192kg 減量

5 ヶ月 195kg 減量

6 ヶ月 198kg 減量

7 ヶ月 201kg 減量

8 ヶ月 204kg 減量

9 ヶ月 207kg 減量

10 ヶ月 210kg 減量

11 ヶ月 213kg 減量

12 ヶ月 216kg 減量

1 ヶ月 219kg 減量

2 ヶ月 222kg 減量

3 ヶ月 225kg 減量

4 ヶ月 228kg 減量

5 ヶ月 231kg 減量

6 ヶ月 234kg 減量

7 ヶ月 237kg 減量

8 ヶ月 240kg 減量

9 ヶ月 243kg 減量

10 ヶ月 246kg 減量

11 ヶ月 249kg 減量

12 ヶ月 252kg 減量

1 ヶ月 255kg 減量

2 ヶ月 258kg 減量

3 ヶ月 261kg 減量

4 ヶ月 264kg 減量

5 ヶ月 267kg 減量

6 ヶ月 270kg 減量

7 ヶ月 273kg 減量

8 ヶ月 276kg 減量

9 ヶ月 279kg 減量

10 ヶ月 282kg 減量

11 ヶ月 285kg 減量

12 ヶ月 288kg 減量

1 ヶ月 291kg 減量

2 ヶ月 294kg 減量

3 ヶ月 297kg 減量

4 ヶ月 300kg 減量

5 ヶ月 303kg 減量

6 ヶ月 306kg 減量

7 ヶ月 309kg 減量

8 ヶ月 312kg 減量

9 ヶ月 315kg 減量

10 ヶ月 318kg 減量

11 ヶ月 321kg 減量

12 ヶ月 324kg 減量

1 ヶ月 327kg 減量

2 ヶ月 330kg 減量

3 ヶ月 333kg 減量

4 ヶ月 336kg 減量

5 ヶ月 339kg 減量

6 ヶ月 342kg 減量

7 ヶ月 345kg 減量

8 ヶ月 348kg 減量

9 ヶ月 351kg 減量

10 ヶ月 354kg 減量

11 ヶ月 357kg 減量

12 ヶ月 360kg 減量

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
12	2	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ジョギング

5 ショコを踏んで踏める

1 ヶ月 3kg 減量

2 ヶ月 6kg 減量

3 ヶ月 9kg 減量

4 ヶ月 12kg 減量

5 ヶ月 15kg 減量

6 ヶ月 18kg 減量

7 ヶ月 21kg 減量

8 ヶ月 24kg 減量

9 ヶ月 27kg 減量

10 ヶ月 30kg 減量

11 ヶ月 33kg 減量

12 ヶ月 36kg 減量

1 ヶ月 39kg 減量

2 ヶ月 42kg 減量

3 ヶ月 45kg 減量

4 ヶ月 48kg 減量

5 ヶ月 51kg 減量

6 ヶ月 54kg 減量

7 ヶ月 57kg 減量

8 ヶ月 60kg 減量

9 ヶ月 63kg 減量

10 ヶ月 66kg 減量

11 ヶ月 69kg 減量

12 ヶ月 72kg 減量

1 ヶ月 75kg 減量

2 ヶ月 78kg 減量

3 ヶ月 81kg 減量

4 ヶ月 84kg 減量

5 ヶ月 87kg 減量

6 ヶ月 90kg 減量

7 ヶ月 93kg 減量

8 ヶ月 96kg 減量

9 ヶ月 99kg 減量

10 ヶ月 102kg 減量

11 ヶ月 105kg 減量

12 ヶ月 108kg 減量

1 ヶ月 111kg 減量

2 ヶ月 114kg 減量

3 ヶ月 117kg 減量

4 ヶ月 120kg 減量

5 ヶ月 123kg 減量

6 ヶ月 126kg 減量

7 ヶ月 129kg 減量

8 ヶ月 132kg 減量

9 ヶ月 135kg 減量

10 ヶ月 138kg 減量

11 ヶ月 141kg 減量

12 ヶ月 144kg 減量

1 ヶ月 147kg 減量

2 ヶ月 150kg 減量

3 ヶ月 153kg 減量

4 ヶ月 156kg 減量

5 ヶ月 159kg 減量

6 ヶ月 162kg 減量

7 ヶ月 165kg 減量

8 ヶ月 168kg 減量

9 ヶ月 171kg 減量

10 ヶ月 174kg 減量

11 ヶ月 177kg 減量

12 ヶ月 180kg 減量

1 ヶ月 183kg 減量

2 ヶ月 186kg 減量

3 ヶ月 189kg 減量

4 ヶ月 192kg 減量

5 ヶ月 195kg 減量

6 ヶ月 198kg 減量

7 ヶ月 201kg 減量

8 ヶ月 204kg 減量

9 ヶ月 207kg 減量

10 ヶ月 210kg 減量

11 ヶ月 213kg 減量

12 ヶ月 216kg 減量

1 ヶ月 219kg 減量

2 ヶ月 222kg 減量

3 ヶ月 225kg 減量

4 ヶ月 228kg 減量

5 ヶ月 231kg 減量

6 ヶ月 234kg 減量

7 ヶ月 237kg 減量

8 ヶ月 240kg 減量

9 ヶ月 243kg 減量

10 ヶ月 246kg 減量

11 ヶ月 249kg 減量

12 ヶ月 252kg 減量

1 ヶ月 255kg 減量

2 ヶ月 258kg 減量

3 ヶ月 261kg 減量

4 ヶ月 264kg 減量

5 ヶ月 267kg 減量

6 ヶ月 270kg 減量

7 ヶ月 273kg 減量

8 ヶ月 276kg 減量

9 ヶ月 279kg 減量

10 ヶ月 282kg 減量

11 ヶ月 285kg 減量

12 ヶ月 288kg 減量

1 ヶ月 291kg 減量

2 ヶ月 294kg 減量

3 ヶ月 297kg 減量

4 ヶ月 300kg 減量

5 ヶ月 303kg 減量

6 ヶ月 306kg 減量

7 ヶ月 309kg 減量

8 ヶ月 312kg 減量

9 ヶ月 315kg 減量

10 ヶ月 318kg 減量

11 ヶ月 321kg 減量

12 ヶ月 324kg 減量

1 ヶ月 327kg 減量

2 ヶ月 330kg 減量

3 ヶ月 333kg 減量

4 ヶ月 336kg 減量

5 ヶ月 339kg 減量

6 ヶ月 342kg 減量

7 ヶ月 345kg 減量

8 ヶ月 348kg 減量

9 ヶ月 351kg 減量

10 ヶ月 354kg 減量

11 ヶ月 357kg 減量

12 ヶ月 360kg 減量

ショコを踏む

7 スイミングをゆっくり楽しむ

1 ヶ月 3kg 減量

2 ヶ月 6kg 減量

3 ヶ月 9kg 減量

4 ヶ月 12kg 減量

5 ヶ月 15kg 減量

6 ヶ月 18kg 減量

7 ヶ月 21kg 減量

8 ヶ月 24kg 減量

9 ヶ月 27kg 減量

10 ヶ月 30kg 減量

11 ヶ月 33kg 減量

12 ヶ月 36kg 減量

1 ヶ月 39kg 減量

2 ヶ月 42kg 減量

3 ヶ月 45kg 減量

4 ヶ月 48kg 減量

5 ヶ月 51kg 減量

6 ヶ月 54kg 減量

7 ヶ月 57kg 減量

8 ヶ月 60kg 減量

9 ヶ月 63kg 減量

10 ヶ月 66kg 減量

11 ヶ月 69kg 減量

12 ヶ月 72kg 減量

1 ヶ月 75kg 減量

2 ヶ月 78kg 減量

3 ヶ月 81kg 減量

4 ヶ月 84kg 減量

5 ヶ月 87kg 減量

6 ヶ月 90kg 減量

7 ヶ月 93kg 減量

8 ヶ月 96kg 減量

9 ヶ月 99kg 減量

10 ヶ月 102kg 減量

11 ヶ月 105kg 減量

12 ヶ月 108kg 減量

1 ヶ月 111kg 減量

2 ヶ月 114kg 減量

3 ヶ月 117kg 減量

4 ヶ月 120kg 減量

5 ヶ月 123kg 減量

6 ヶ月 126kg 減量

7 ヶ月 129kg 減量

8 ヶ月 132kg 減量

9 ヶ月 135kg 減量

10 ヶ月 138kg 減量

11 ヶ月 141kg 減量

12 ヶ月 144kg 減量

1 ヶ月 147kg 減量

2 ヶ月 150kg 減量

3 ヶ月 153kg 減量

4 ヶ月 156kg 減量

5 ヶ月 159kg 減量

6 ヶ月 162kg 減量

7 ヶ月 165kg 減量

8 ヶ月 168kg 減量

9 ヶ月 171kg 減量

10 ヶ月 174kg 減量

11 ヶ月 177kg 減量

12 ヶ月 180kg 減量

1 ヶ月 183kg 減量

2 ヶ月 186kg 減量

3 ヶ月 189kg 減量

4 ヶ月 192kg 減量

5 ヶ月 195kg 減量

6 ヶ月 198kg 減量

7 ヶ月 201kg 減量

8 ヶ月 204kg 減量

9 ヶ月 207kg 減量

10 ヶ月 210kg 減量

11 ヶ月 213kg 減量

12 ヶ月 216kg 減量

1 ヶ月 219kg 減量

2 ヶ月 222kg 減量

3 ヶ月 225kg 減量

4 ヶ月 228kg 減量

5 ヶ月 231kg 減量

6 ヶ月 234kg 減量

7 ヶ月 237kg 減量

8 ヶ月 240kg 減量

9 ヶ月 243kg 減量

10 ヶ月 246kg 減量

11 ヶ月 249kg 減量

12 ヶ月 252kg 減量

1 ヶ月 255kg 減量

2 ヶ月 258kg 減量

3 ヶ月 261kg 減量

4 ヶ月 264kg 減量

5 ヶ月 267kg 減量

6 ヶ月 270kg 減量

7 ヶ月 273kg 減量

8 ヶ月 276kg 減量

9 ヶ月 279kg 減量

10 ヶ月 282kg 減量

11 ヶ月 285kg 減量

12 ヶ月 288kg 減量

1 ヶ月 291kg 減量

2 ヶ月 294kg 減量

3 ヶ月 297kg 減量

4 ヶ月 300kg 減量

5 ヶ月 303kg 減量

6 ヶ月 306kg 減量

7 ヶ月 309kg 減量

8 ヶ月 312kg 減量

9 ヶ月 315kg 減量

10 ヶ月 318kg 減量

11 ヶ月 321kg 減量

12 ヶ月 324kg 減量

1 ヶ月 327kg 減量

2 ヶ月 330kg 減量

3 ヶ月 333kg 減量

4 ヶ月 336kg 減量

5 ヶ月 339kg 減量

6 ヶ月 342kg 減量

7 ヶ月 345kg 減量

8 ヶ月 348kg 減量

9 ヶ月 351kg 減量

10 ヶ月 354kg 減量

11 ヶ月 357kg 減量

12 ヶ月 360kg 減量

スイミング

(※2月: バランスボール、 3月: エアロビクス、 4月: スポーツサイクル、 6月: 腹式呼吸、 8月: 山歩き、 9月: ダンベル体操、 10月: ペア・トレーニング、 11月: ヨーガ、 12月: 家事をしながらエクササイズ)