

ヨガ記録日誌

ヨガ記録日誌は、ヨガの実施状況や日々の体調の変化などを自由に記載して頂くためのものです。ご負担にならないように、利用の頻度や書き方等はご自分の好みに応じて自由にご利用ください。

項目 \ 日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
ヨガの実施	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無
ヨガを実施した場合:メニュー	1. 呼吸法	1. 呼吸法	1. 呼吸法
	2. ウォームアップ	2. ウォームアップ	2. ウォームアップ
	3. アクティブコース	3. アクティブコース	3. アクティブコース
	4. ゆったりコース	4. ゆったりコース	4. ゆったりコース
	5. その他 ()	5. その他 ()	5. その他 ()
ヨガを実施した時間	約 分間	約 分間	約 分間
化学療法投与の有無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無
今日の体調など			
ヨガ実施後の体調や気分の状態			
メモ: 気づいたこと			

月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無
1. 呼吸法	1. 呼吸法	1. 呼吸法	1. 呼吸法
2. ウォームアップ	2. ウォームアップ	2. ウォームアップ	2. ウォームアップ
3. アクティブコース	3. アクティブコース	3. アクティブコース	3. アクティブコース
4. ゆったりコース	4. ゆったりコース	4. ゆったりコース	4. ゆったりコース
5. その他 ()	5. その他 ()	5. その他 ()	5. その他 ()
約 分間	約 分間	約 分間	約 分間
<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無