



	まずお灸	床で	イスに座って	メモ
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白 	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット  <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット  <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット 	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット 5回から10回を1セット  <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット  <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット 	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> ひざ押し下げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 脚上げ運動 ()セット <input type="checkbox"/> 横上げ運動 ()セット	<input type="checkbox"/> イスから立ち上がる ()セット <input type="checkbox"/> 脚水平上げ ()セット <input type="checkbox"/> もも引き上げ ()セット	



	まずお灸	イスを利用して	外でウォーキング	メモ
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット <input type="checkbox"/> 脚横上げ 右脚が終われば左脚 5回から10回を1セット <input type="checkbox"/> かかと上げ運動 5回から10回を1セット 	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング ゆっくり歩き 3分 早歩き 3分 ゆっくり歩き 3分 早歩き 3分 ゆっくり歩き 3分 	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ <input type="checkbox"/> 脚横上げ <input type="checkbox"/> かかと上げ運動	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ <input type="checkbox"/> 脚横上げ <input type="checkbox"/> かかと上げ運動	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ <input type="checkbox"/> 脚横上げ <input type="checkbox"/> かかと上げ運動	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ <input type="checkbox"/> 脚横上げ <input type="checkbox"/> かかと上げ運動	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ <input type="checkbox"/> 脚横上げ <input type="checkbox"/> かかと上げ運動	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング	
月 日	<input type="checkbox"/> 三陰交 <input type="checkbox"/> 太溪 <input type="checkbox"/> 然谷 <input type="checkbox"/> 大都・太白	<input type="checkbox"/> もも引き上げ <input type="checkbox"/> 脚うしろ上げ <input type="checkbox"/> 脚横上げ <input type="checkbox"/> かかと上げ運動	<input type="checkbox"/> 筋活のためのウォーキング <input type="checkbox"/> インターバルウォーキング	