

	目標時刻 までに起きた	目標時刻 までに寝た	勉強時間 合計	予定学習内容 できたらチェック	部活動やその他の予定
4月9日(木)	○ ×	○ ×	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4月10日(金)	○ ×	○ ×	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4月11日(土)	○ ×	○ ×	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4月12日(日)	○ ×	○ ×	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

	起床時刻	就寝時刻	勉強時間
目 標	() 時	() 時	() 時間
	() 分	() 分	() 分
その他の目標			