

	前日寝た時刻	今日起きた時刻	睡眠時間合計	予定学習内容 できたらチェック	勉強時間合計	部活動や その他の予定
4月9日(木)	時 分	時 分	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間 分	
4月10日(金)	時 分	時 分	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間 分	
4月11日(土)	時 分	時 分	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間 分	
4月12日(日)	時 分	時 分	時間 分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間 分	

	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			