

※A4 原寸で印刷

<p>30-DAYS CHALLENGE</p> <p>GOAL</p> <p>RESULT</p>	<p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28</p> <p>29 30</p>
<p>30-DAYS CHALLENGE</p> <p>GOAL</p> <p>RESULT</p>	<p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28</p> <p>29 30</p>