トレーニングカルテ（お客さま1人1枚・目標と計測の推移）

お名前：　　担当：　　開始日：

目標（いつまでに・どうなりたい。数字と期限で）：

指導方針（基本プラン。1〜2文で）：

メニューで配慮すること（本人が話した範囲で）：

計測の推移（本人の同意を得て、測れるものだけ）

日付	体重（kg）	体脂肪（%）	腹囲（cm）	その他の周径（部位・cm）	気づいたこと

数字の変化とあわせて、本人が話していた手応え・生活の変化：

お客さまの個人情報（健康状態を含みます）を含みます。鍵のかかる場所に保管し、不要になったら処分してください。 ／ pohoda.jp/journal/personal-training-karte-template.html

セッション記録（毎回1枚）

日付：　　お名前：　　担当：

今日の体調・睡眠・前回からの変化（本人の言葉で）：

今日のメニュー

順	種目	重量（kg）	回数	セット	メモ（フォーム・つらさ・変更点）
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

やったこと・気づいたこと：

次回への申し送り（重量を上げる種目、避けたい動き、話した約束など）：

お客さまの個人情報（健康状態を含みます）を含みます。鍵のかかる場所に保管し、不要になったら処分してください。 ／ pohoda.jp/journal/personal-training-karte-template.html