



声が自由になる
チェックシート



Yoga of the voice

週日 月 日～ 月 日



課題や目標

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

月 日

呼吸の深さ (ワーク前)

呼吸の深さ (ワーク後)

体全体の調子 (ワーク前)

体全体の調子 (ワーク後)

その他、気づいたこと

7日間の振り返り
