



マイチャレンジ

.....

.....

.....

スタート 年 月 日

ゴール 年 月 日

全部で1000 マス

1マス ☐ 5分 → 25万遍

☐ 10分 → 50万遍

☐ 20分 → 100万遍

START



GOAL!