

毎日のルーティン表

毎日のやることリスト

朝活/朝食前の時間

午前中/朝食後の時間/出勤前

午後/ランチ後の時間

夕方/夕食前の時間/帰宅後

夕食後から就寝まで

曜日別やることリスト

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

毎日のルーティン表

毎日のやることリスト

曜日別やることリスト

朝活/朝食前の時間

月曜日

火曜日

午前中/朝食後の時間/出勤前

水曜日

午後/ランチ後の時間

木曜日

金曜日

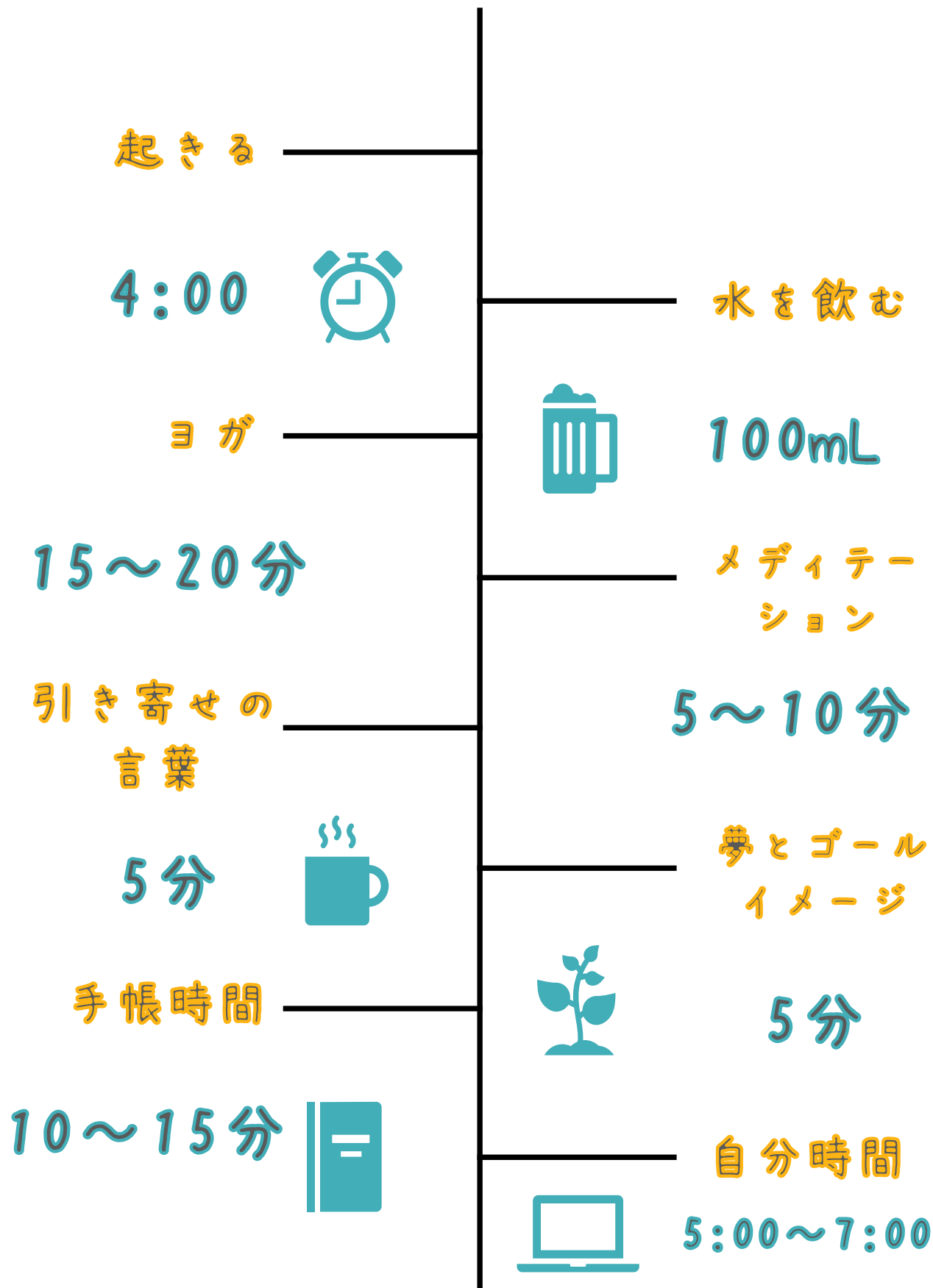
夕方/夕食前の時間/帰宅後

土曜日

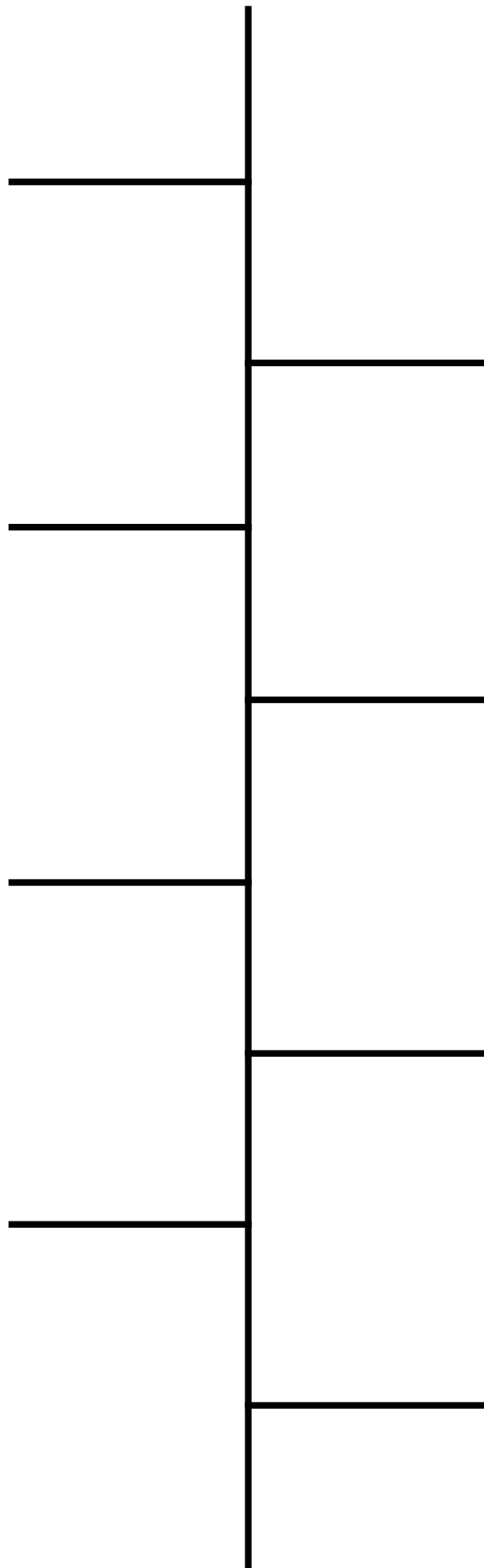
夕食後から就寝まで

日曜日

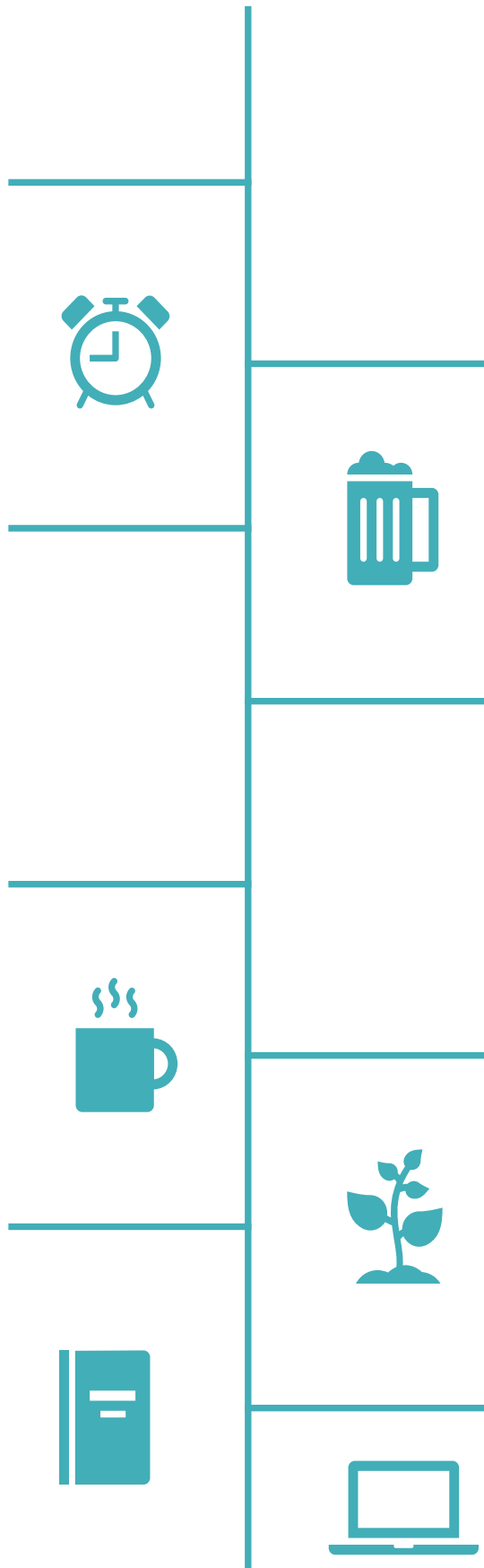
私の理想的なモーニングルーティン



私の理想的なモーニングルーティン



私の理想的なモーニングルーティン



私の理想的なモーニングルーティン

