

| 월 일 요일 D- |    |  |     |  |  |     |    |   |
|-----------|----|--|-----|--|--|-----|----|---|
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
| 기상:       |    |  | 수면: |  |  | 목표: |    |   |
| 과         | 내용 |  |     |  |  |     |    | ✓ |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
|           |    |  |     |  |  |     |    |   |
| 5         |    |  |     |  |  |     | 3  |   |
| 6         |    |  |     |  |  |     | 4  |   |
| 7         |    |  |     |  |  |     | 5  |   |
| 8         |    |  |     |  |  |     | 6  |   |
| 9         |    |  |     |  |  |     | 7  |   |
| 10        |    |  |     |  |  |     | 8  |   |
| 11        |    |  |     |  |  |     | 9  |   |
| 12        |    |  |     |  |  |     | 10 |   |
| 1         |    |  |     |  |  |     | 11 |   |
| 2         |    |  |     |  |  |     | 12 |   |

