

計画的に行動する バーチカルスケジュール



女性の腰痛専門整体院ナチュラル

今日の予定

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

今日中にすべき事

今日中にやりたい事

余裕があったらやりたい事/メモ

今日の予定

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

出勤前までにやる事

午前中に終わらせたい事

お昼にやる事

午後からやる事

夕方からやる事

就寝前までにやる事

1週間の予定