

トレーニング手帳の作り方

このトレーニング手帳は、使用される方がご自身で作り、使用できるようにしております。

ノートとリフィール（交換用紙）を準備し、協会のHPから必要な様式ページをダウンロードし、プリンターで印刷して使用するようになっています。

① 準備いただくもの：ノートとリフィール（交換用ページ）

ノート：TWIST RING NOTE ツイストリングノート A5

このノートは、とじ具が簡単に開き、用紙を差し替えができるようになっていますので、トレーニング手帳として利用しました。ノートの表紙の色は、赤、橙、黄、緑、青などがあります。なお、他の商品で同様に使用できるものがありましたら、そちらも利用ください。

リフィール：TWIST RING NOTE 専用リーフ A5・24穴 無地 製品番号 N-1650P

単位は、30枚です。

他の商品で同様に使用できるものがありましたら、そちらも利用ください。

② HPから必要なPDFデータをダウンロードしてください。

トレーニング手帳のデータは、「表紙」「使用方法他」「ページ」で構成しており、必要なPDFをダウンロードして、ご自身のプリンターで印刷して使用ください。

「ページ」は、見開きで左ページ（項目付き）、右ページ（罫線のみ）の構成です。

③ 印刷サイズについて

PDFはA5版で作成しておりますが、A4版ノートなどにサイズを変更する場合はプリンターの説明書などを参考にして、ご希望の大きさに調整してご利用ください。

④ 印刷したリフィールをノートに綴じ込んでご使用ください。

