

健步前行 (Stepping On)

運動日誌

姓名 _____

週次 _____

✓核對本週是否已完成運動

平衡運動 (每天)

星期一 星期二 星期三 星期四

星期五 星期六 星期日

肌力運動 (一週**3**次)

星期一 星期三 星期五