

개인운동 계획표

계획주간	희망시간	계획활동	준비사항	실행상태	조정메모
2026-10-19~25	가상 화요일 19시	가상 본인 선택 활동	가상 장소 이용시간 확인	가상 예정	가상 일정상 시간 변경

운동계획표는 개인의 건강 상태에 맞는 운동 종류·강도·빈도를 정하는 처방이 아닙니다. 본인에게 적절한 전문 안내를 따르고 예시 일정이나 활동을 권장 운동량으로 사용하지 마세요.

확인자 _____ 서명 또는 날인 _____