6ヶ月トレーニング継続シート

ファイル　編集　表示　挿入　表示形式　データ　ツール　拡張機能　ヘルプ

A1　委員会メンバー

委員会メンバー	3月9日～15日	16日～22日	23日～29日	トレーニングをやってみた感想、身体的な変化
石井大地	7	6	6	簡単なので意外と毎日できる
荘司　拓磨	6	6	6	少し体力がついてきた気がする
井上　正之	7	7	7	今のところ変化は感じない
池田　浩隆	5	4	3	
井上　広樹	5	5	5	
今川　敬章	2	3	2	
金子　稜	3	3	3	
松田　万由子	6	4	5	
間藤　公潤	6	6	6	

表に変換する

シート入力見本　3月結果　4月結果　5月結果　6月結果　7月結果　8月結果