

CFC 記録表

		/	/	/	/	/
指・腕 の前面	右					
	左					
指・腕 の後面	右					
	左					
肩周囲	右					
	左					
背中・ 肩甲骨	右					
	左					
腰・お 腹	右					
	左					
お尻	右					
	左					
前もも	右					
	左					
うしろ もも	右					
	左					
うちも も	右					
	左					
足首	右					
	左					

CFC チェック表

日付 年 月 日

指・腕の前面			お尻		
右			右		
左			左		
指・腕の後面			前もも		
右			右		
左			左		
肩周囲			うしろもも		
右			右		
左			左		
背中・肩甲骨			うちもも		
右			右		
左			左		
腰・お腹			足首		
右			右		
左			左		