

カーマンヘルスチェックカレンダー 2012年版

1	12/25	●	1/22	2/19	3/18	4/15	5/13	6/10	7/8	8/5	9/2	9/30	○	10/28	11/25	12/23	1
2	26	23	●	20	19	16	14	11	9	6	3	10/1	29	26	24	2	
3	27	24	21	20	17	15	12	10	7	4	2	30	○	27	25	3	
4	28	25	22	●	21	18	16	13	11	8	5	3	31	28	○	26	4
5	29	26	23	22	●	19	17	14	12	9	6	4	11/1	29	27	5	
6	30	27	24	23	20	18	15	13	10	7	5	2	2	30	28	○	6
7	31	28	25	24	21	●	19	16	14	11	8	6	3	12/1	29	7	
8	1/1	29	26	25	22	20	17	15	12	9	7	4	4	2	30	8	
9	2	30	27	26	23	21	●	18	16	13	10	8	5	3	31	9	
10	3	31	28	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4	1/1	10		
11	4	2/1	29	28	25	23	20	●	18	15	12	10	7	5	2	11	
12	5	2	3/1	29	26	24	21	19	●	16	13	11	8	6	3	12	
13	6	3	2	30	27	25	22	20	17	14	12	9	7	4	13		
14	7	4	3	31	28	26	23	21	18	●	15	13	10	8	5	14	
15	8	5	4	4/1	29	27	24	22	19	16	●	14	11	9	6	15	
16	9	○	6	5	2	30	28	25	23	20	17	15	●	12	10	7	16
17	10	7	6	3	5/1	29	26	24	21	18	16	13	11	8	17		
18	11	8	○	7	4	2	30	27	25	22	19	17	14	●	12	9	18
19	12	9	8	○	5	3	31	28	26	23	20	18	15	13	●	10	19
20	13	10	9	6	4	6/1	29	27	24	21	19	16	14	11	20		
21	14	11	10	7	○	5	2	30	28	25	22	20	17	15	12	●	21
22	15	12	11	8	6	○	3	7/1	29	26	23	21	18	16	13	22	
23	16	13	12	9	7	4	○	2	30	27	24	22	19	17	14	23	
24	17	14	13	10	8	5	3	31	28	25	22	20	18	15	24		
25	18	15	14	11	9	6	4	○	8/1	29	26	24	21	19	16	25	
26	19	16	15	12	10	7	5	2	○	30	27	25	22	20	17	26	
27	20	17	16	13	11	8	6	3	3	○	28	26	23	21	18	27	
28	21	18	17	14	12	9	7	4	4	9/1	29	27	24	22	19	28	