

# リハハウス 自主トレーニングチェック表

## 2025年 9月

※自主練習ができたなら○を付けましょう

| (月)         | (火)         | (水)         | (木)         | (金)         | (土)         | (日)         |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1<br>-----  | 2<br>-----  | 3<br>-----  | 4<br>-----  | 5<br>-----  | 6<br>-----  | 7<br>-----  |
| 8<br>-----  | 9<br>-----  | 10<br>----- | 11<br>----- | 12<br>----- | 13<br>----- | 14<br>----- |
| 15<br>----- | 16<br>----- | 17<br>----- | 18<br>----- | 19<br>----- | 20<br>----- | 21<br>----- |
| 22<br>----- | 23<br>----- | 24<br>----- | 25<br>----- | 26<br>----- | 27<br>----- | 28<br>----- |
| 29<br>----- | 30<br>----- |             |             |             |             |             |