

リハハウス 自主トレーニングチェック表

2025年 12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 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----	6 -----	7 -----
8 -----	9 -----	10 -----	11 -----	12 -----	13 -----	14 -----
15 -----	16 -----	17 -----	18 -----	19 -----	20 -----	21 -----
22 -----	23 -----	24 -----	25 -----	26 -----	27 -----	28 -----
29 -----	30 -----	31 -----				