

リハハウス 自主トレーニングチェック表

2026年 8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 -----						