

リハハウス 自主トレーニングチェック表

2026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 -----			