

2026

1月

## 自主トレカレンダー

Let'sリハ福津 大力

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
01	02	メモ: お渡しした自主トレーニングのメニューを行った日に○をつけましょう レツツで○回/週 その他で○回/週 → 合計○回/週 目指しましょう 体調が優れない日や疲労が溜まっている日などは無理をせず、控えましょう				