

3月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
AM			フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM			IPT	模擬面談	特別セミナー (プレゼン)		レポート 教室
	6	7	8	9	10	11	12
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	テーマトーク
PM		グループ ワーク	セルフケア	CBT③	共有まとめ (リスト)	SST	IPT①
	13	14	15	16	17	18	19
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)	卓球大会	テーマトーク
PM		グループ ワーク	CBT	セミナー (薬剤師)	フィンランド メソッド	第3金曜の為 お休み	レポート 教室
	20	21	22	23	24	25	26
AM		春分の日	フィジカル トレーニング (ヨガ)	1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	グループ ワーク	テーマトーク
PM			健康チェック	CBT④	心理 プログラム		IPT②
	27	28	29	30	31		
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカル トレーニング (ヨガ)		
PM		グループ ワーク	IPT	特別 プログラム	なりたい自分 プランニング		

フィジカル・卓球大会等、運動のプログラムでは着替え、飲み物等の必要なものを持参してください。
 プログラムは変更になることがあります。ご了承ください。
 質問などありましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。

