

2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	セミナー (薬剤師)	共同作業		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)	建国 記念日	テーマトーク
PM		グループ ワーク	セルフケア	CBT②	フィンランド メソッド		IPT⑤
	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 (栄養士)	心理 プログラム	第3金曜の為 お休み	レポート 教室
	20	21	22	23	24	25	26
AM		1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	天皇 誕生日	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		グループ ワーク	健康チェック		なりたい自分 プランニング		IPT⑥
	27	28					
AM		1週間の 振り返り					
PM		1ヶ月の 振り返り					

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。