2025年5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
AM					フィジカル トレーニング (ヨガ)	個人ワーク	休み
PM					グループワーク	心理プログラム	
	4	5	6	7	8	9	10
AM		休み	休み	1週間の 振り返り	フィジカル トレーニング (ヨガ)	KYゲーム	テーマトーク
PM				1カ月の振り返り	グループワーク	SST	IPT②
	11	12	13	14	15	16	17
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	休み
PM		グループワーク	セルフケア	模擬面談	グループワーク	第3金曜日のため お休み	
	18	19	20	21	22	23	24
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 (クレペリン)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	レポート教室 (課題明確化シート)	グループワーク		IPT③
	25	26	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)	個人ワーク	休み
PM		グループワーク	健康チェック	コンセンサスゲーム	グループワーク	なりたい自分 プランニング (振り返り編)	

フィジカル・卓球大会など運動のプログラムでは着替えやタオル・飲み物など持参してください
 プログラムは急遽変更になることがありますので、ご了承ください。
 スケジュールに関する質問がありましたらスタッフまでお気軽にお声かけください