

2023年1月 リワーク・プレワーク スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1	1/2	3	4	5	6	7
AM	休み	休み	休み	1週間の振り返り (CBTホームワーク)	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	テーマトーク
PM				1ヶ月の振り返り	共有まとめ (リスト)	年末年始 プランニング	IPT④
	8	9	10	11	12	13	14
AM	成人の日	成人の日	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)	KYゲーム	テーマトーク
PM			健康チェック	CBT⑤	フィンランドメソッド	SST	レポート教室
	15	16	17	18	19	20	21
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 (CBTホームワーク)	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	模擬面談	なりプラ号外 (マネジメント)	第3金曜の為 お休み	IPT⑤
	22	23	24	25	26	27	28
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)	グループワーク	テーマトーク
PM		グループワーク	セルフケア	CBT⑥	なりたい自分 プランニング		IPTの ホームワーク
	29	30	31	2/1	2	3	4
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)				
PM		グループワーク	IPT				

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・飲み物などを持参してください。

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。

