

2025年6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	6	7
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)	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	1か月の振り返り	グループワーク		IPT④
	8	9	10	11	12	13	14
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	セルフケア	CBT①	グループワーク	卓球大会	
	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)	CBT HW	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 (まとめ)	グループワーク		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 (クレペリン)	フィジカルトレーニング (ヨガ)	KYゲーム	休み
PM		専門職セミナー (医師)	健康チェック	CBT②	共有まとめ (必要なことリスト)	SST	
	29	30					
AM		1週間の振り返り					
PM		グループワーク					

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