

2026年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	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)	個人ワーク	休み
PM		1か月の振り返り	セルフケア	CBT③	グループワーク	なりたい自分 プランニング (計画編)	
	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)	CBT HW	健康体操	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	IPT	レポート教室 (年表)	グループワーク		IPT⑤
	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 (クレペリン)	フィジカル トレーニング (ヨガ)	休み	休み
PM		グループワーク	健康チェック	CBT④	グループワーク		
	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)	CBT HW	健康体操	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	CBT	専門職セミナー (心理師)	グループワーク		IPT⑥
	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)				
PM		グループワーク	セルフケア				

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