

# リワークプログラム 2025年10月-11月

|    | 20日（月）       | 21日（火）       | 23日（木）                   | 24日（金）  | 25日（土）                      |
|----|--------------|--------------|--------------------------|---------|-----------------------------|
| AM | 2週間の<br>振り返り | GCBT         | SST                      | 協同作業④   | 卒業生の<br>振り返り<br>&<br>7つのコラム |
| PM | 自己表現ワーク      | ウォーキング       | オフィスワーク                  | 運動プログラム | 別な見方を<br>探しまSHOW!!          |
|    | 27日（月）       | 28日（火）       | 30日（木）                   | 31日（金）  | 11月1日（土）                    |
| AM | 1週間の<br>振り返り | GCBT         | レッツマイ<br>トレーニング<br>(LMT) | 映画鑑賞    | 卒業生の<br>振り返り<br>&<br>7つのコラム |
| PM | ミニプレ②        | マングラ<br>チャート | ひとつきの<br>振り返り            | 運動プログラム | 復職プレゼン                      |