

リワークプログラム 2026年1月

本年もよろしくお願ひします

| | 5日（月） | 6日（火） | 8日（木） | 9日（金） | 10日（土） |
|----|----------|--------|-------------------|---------|-------------------|
| AM | 1週間の振り返り | GCBT | SST | 協同作業① | 卒業生の振り返り & 7つのコラム |
| PM | 自己表現ワーク | 寺子屋 | オフィスワーク | 運動プログラム | ミニプログラム |
| | 12日（月） | 13日（火） | 15日（木） | 16日（金） | 17日（土） |
| AM | 1週間の振り返り | GCBT | レッツマイトレーニング (LMT) | 協同作業② | 卒業生の振り返り & 7つのコラム |
| PM | Artな時間 | ちくちくし隊 | 自律訓練法 | 運動プログラム | 別な見方を探しまSHOW!! |