

リワークⅠ 3月予定表

2019/2/25 作成

	月	火	水	木	金		
					1		
午前					オフィス学会オリエンテーション リワークスタッフ		
午後①					J-まいんどふる 山田Dr.		
午後②					フリータイム (iWakka)		
	4	5	6	7	8		
午前	オフィス学会準備 リワークスタッフ	EFT ⁺ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	あへあほEX (3Fフィットネス) 谷口先生	縁かうんたあ倶楽部 (3F研修室) 大友先生		
午後①	Mindfulness (3Fフィットネス) 佐高先生	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	パッティング センター	和のたしなみ (3F研修室) 畑井先生	コーチング (4FリワークⅡ) 北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム (iWakka)		
	11	12	13	14	15		
午前	Mondayプロジェクト 高澤	EFT ⁺ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	心身マネジメント講座 布	外見力アップ サチ先生		
午後①	Mindfulness (3Fフィットネス) 佐高先生	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	パッティング センター	オフィス学会準備 リワークスタッフ	コーチング (4FリワークⅠ) 北原先生	J-まいんどふる 山田Dr.
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム (iWakka)		
	18	19	20	21	22		
午前	Mondayプロジェクト 高澤	EFT ⁺ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	春分の日	オフィス学会準備 リワークスタッフ		
午後①	Mindfulness (3Fフィットネス) 佐高先生	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方		パッティング センター	International Café Time リワークスタッフ	J-まいんどふる 山田Dr.
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム		フリータイム	フリータイム (iWakka)	
	25	26	27	28	29		
午前	菅原の法則 菅原	EFT ⁺ (4FリワークⅡ) 富田先生	歩きんぐ (3Fフィットネス) サチ先生	第47回 リワーク オフィス学会 (3Fフィットネス)	スペシャルデー		
午後①	Mindfulness (3Fフィットネス) 佐高先生	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方			パッティング センター	オフィス学会準備 リワークスタッフ
午後②	フリータイム	フリータイム	フリータイム			フリータイム	

※講師の都合等でプログラムが変更になる場合があります。
 ※金曜日午後①の「J-まいんどふる」は、他クラスの利用者也参加します。
 ※金曜日午後②の「iWakka」は任意参加です。また他クラスの利用者也参加します。



…リワークⅡとの合同プログラムです
 …リワークⅢとの合同プログラムです
 …リワークⅡ・Ⅲとの合同プログラムです
 …運動着が必要なプログラムです

大通公園リワークオフィスⅡ 2019年3月予定表 (復職・就職直前コース)

2019/3/4改訂

	月	火	水	木	金
					1
午前					ミニ学会 (リワークⅢ)
午後①					セルフメディケーション (3F フィットネス) 尻ミッター先生
午後②					やれやれTeaタイム
	4	5	6	7	8
午前	(奇)絵手紙教室 廣瀬先生	(偶)ものづくり 工房 富田先生	EFT+	ブラッシュアップ講座 原崎先生	外見力アップ サチ先生
午後①	コーチング 北原先生		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッチング センター
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談		Re-まいんどふる
	11	12	13	14	15
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)絵手紙教室 廣瀬先生	EFT+	菅原の法則 菅原	Question♪
午後①	歩きんぐⅡ (外出) サチ先生		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッチング センター
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談		まいど・まいんどふる (3F フィットネス)
	18	19	20	21	22
午前	(奇)書道への いざない	(偶)ものづくり 工房	EFT+	HR Café time	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後①	コーチング 北原先生		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	バッチング センター
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		Café time買い物		まいど・まいんどふる (3F フィットネス) サチ先生
	25	26	27	28	29
午前	(奇)ものづくり 工房	(偶)書道への いざない	EFT+	ゴールを目指せ! ～評価編～	リワーク オフィス学会 (3F フィットネス)
午後①	高澤007 高澤		うつぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	
午後②	プレインストレッチ (研修室) 富田先生		自習/面談		
					スペシャルデー

※講師の都合等でプログラムが変更になる場合があります。

※以下のプログラムでは動きやすい服装をお持ちください。

「歩きんぐⅡ」「Mindfulness」「うつぶんエクササイズ」「セルフメディケーション」「ロルフ・メソッド」「みなさんのおかげでした」

※「セルフメディケーション」は講師の都合で13:30開始予定です。(多少前後することがあります。ご了承ください。)

※リワークⅡの部屋の貸し出し:3/1AMはリワークⅢのヨガでⅡの部屋を使用します。ご協力よろしくお願いたします。

- ・・・Ⅰとの合同プログラム
- ・・・Ⅲとの合同プログラム
- ・・・Ⅰ・Ⅲとの合同プログラム

リワークⅢ 3月予定表 (復職・就職直前コース)

2019年2月25日

	月	火	水	木	金		
					1		
午前					ヨガ (リワークⅡ) 佐高先生		
午後①					ペーパークラフト 高瀬		
午後②							
	4	5	6	7	8		
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	茶道の心得 (研修室) 畑井先生	Cure art (キュア アート) 土門先生	縁かうんたぁ倶楽部 (Ⅰ・Ⅲ) (研修室) 大友先生		
午後①	自習/面談	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	パティシ センター	コーチング 北原先生	らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	伝わる話し方 吉野先生
午後②	DoBeTone 小林	内面力アップ 尻ミッター先生	自習/面談	外見力アップ さち先生			
	11	12	13	14	15		
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	ロルフ・メソッド (3Fフィットネス) 菊地先生	お顔のケア 亜朱先生	自習/面談	ヨガ (研修室) 佐高先生		
午後①	コーチング 北原先生	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方	パティシ センター	まいど・まいんどふる (3Fフィットネス)	らくらくエアロ (3Fフィットネス) 竹花先生	ペーパークラフト 高瀬
午後②	ふいじ軽 EX 小林	内面力アップ 尻ミッター先生	SST-T (研修室)	タトミ倶楽部 富田先生			
	18	19	20	21	22		
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	リワーク教育委員会 担当：ユーザー	春分の日	リラックス・ヨガ (研修室) 若松先生		
午後①	自習/面談	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方		パティシ センター	コーチング 北原先生	ソーシャルスタイル講座 渡部先生
午後②	DoBeTone 小林	内面力アップ 尻ミッター先生	自習/面談				
	25	26	27	28	29		
午前	歩きんぐ (3Fフィットネス) さち先生	アヘアホEX (3Fフィットネス) 谷口先生	まるごと一ヶ月	リワーク オフィス学会	スペシャルデー		
午後①	Original News リワークスタッフ	うっぶん エクササイズ	ゆるめる からだの 作り方			パティシ センター	まいど・まいんどふる (3Fフィットネス)
午後②	脳力アップ	内面力アップ 尻ミッター先生	SST-T (研修室)				

※講師の都合等でプログラムが変更になる場合があります。
※お顔のケア：メイクを落としてフェイシャル・マッサージをします。

…リワークⅡとの合同プログラム
…リワークⅠとの合同プログラム
…リワークⅠ・Ⅱとの合同プログラム

大通りワークステーション&フォーラム 3月予定表

2019/1/22作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					ロルフ・メソッド 菊地先生
午後					革細工 尾形
	4	5	6	7	8
午前	書道 高瀬	Letsクラフト スタッフ	高瀬と秘密のプログラム 高瀬	J-マインドフルをよもう Sと合同プログラム スタッフ	ザ・卓球 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム 尻ミッター先生	心身ケアマネジメント 布	プロジェクトF 佐々木(渉)	セルフメディケーション 尻ミッター先生	アロマの世界 布
	11	12	13	14	15
午前	電腦工房(ワード) スタッフ	カラダノトリセツ 井坂・菅原	エフトーク! スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	街角散歩 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム 尻ミッター先生	できるかな スタッフ	テコパージュ 和田	J・S・T? 高瀬	キネマ・フォーラム スタッフ
	18	19	20	21	22
午前	Yes! 脳!! 富田先生	印象アツ講座 サチ先生	茶道の心得 畑井先生	春分の日	ザ・卓球 スタッフ
午後	ひとくち森田 Sと合同プログラム 山田先生・スタッフ	すがわらすフレ 菅原	ハンドケア&セラピー 小林		お心と体子 ~身体活動とメンタルヘルス~ 阿部
	25	26	27	28	29
午前	電腦工房(エクセル) スタッフ	ゲームステーション スタッフ	今日は誰の日?? スタッフ	マインドフルネス 佐高先生	振り返りの会 スタッフ
午後	ミッター式ちょいトレ Sと合同プログラム 尻ミッター先生	よかろうもん 井坂	ストレスコーピング 小林	脳トレ スタッフ	ピース倶楽部 和田

- ◇講師の都合により、プログラムが変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◇「ミッター式ちょいトレ」、「ザ・卓球」、「マインドフルネス」、「カラダノトリセツ」、「セルフメディケーション」、「ロルフ・メソッド」は動きやすい服装をご用意ください。
- ◇「電腦工房(ワード・エクセル)」は、事前登録制(先着順)になっております。プログラム室の用紙にお名前をご記入ください。

リワークS

2019年3月予定表

2019/2/25 作成

	月	火	水	木	金
					1
午前					アロマの世界 三関先生 & 金丸
午後					先月の振り返りと今月の過ごし方 リワークスタッフ
	4	5	6	7	8
午前	脳トレ大会 リワークスタッフ	書道 高瀬	一歩二歩散歩 ~ホワイトデー散策編~ リワークスタッフ	J-マインドフルをよもう (3F フォーラムプログラム室) リワークスタッフ	アトリエS 菅原
午後	ミッター式ちよいトシ (3F・研修室) 尻ミッター先生	和のこころ得 (3F 研修室) 畑井先生 & リワークスタッフ	デコパージュ 和田	噂の〇〇 高澤	さわやかピンポン (2階・なごみ) リワークスタッフ
	11	12	13	14	15
午前	パーパークラフト リワークスタッフ	エストーク! リワークスタッフ	スペシャルデー企画会議 リワークスタッフ	ファッションチェック ~街をぶらぶらしてみよう~ リワークスタッフ	アロマの世界 三関先生 & 金丸
午後	ミッター式ちよいトシ (3F・研修室) 尻ミッター先生	イササカ先生の部屋 (3F 研修室) 井坂	阿部P 阿部	ブロックス選手権 リワークスタッフ	かなまるマーケット 金丸
	18	19	20	21	22
午前	さわやかピンポン (2階・なごみ) リワークスタッフ	D.A 菅原	ビジネスプログラム リワークスタッフ	春分の日	そうだ TSUTAYA へ、行こう。 リワークスタッフ
午後	ひとくちモリタ (3F・研修室) 山田先生 & リワークスタッフ	和のこころ得 (3F 研修室) 畑井先生 & リワークスタッフ	布P 布		シアター13 リワークスタッフ
	25	26	27	28	29
午前	Monday Coffee & ストッチ 富田先生	ピックアップニュース リワークスタッフ	アクレヌ 菅原	あへあほのへや!? 谷口先生	スペシャルデー♪
午後	ミッター式ちよいトシ (3F・研修室) 尻ミッター先生	Wii de パーティー (3F 研修室) リワークスタッフ	プロジェクトS- 佐々木(渉)	身体を動かそうよ ~バッティングセンター編~ リワークスタッフ	

・注意事項

- ※ 色の枠のプログラムは運動プログラムです。動きやすい服をご用意下さい。
- ※ 色の枠のプログラムは外出プログラムです。必要に応じて防寒と雨具のご用意をお願いします。
- ※ 色の枠のプログラムはフォーラムとの合同プログラムです。