

2025年 3月 予定表

March

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
10:00~10:10						休日	
10:10~10:50							
11:00~11:50							
13:00~13:50							
14:00~14:50							
	3	4	5	6	7	8	9
10:00~10:10	朝礼・ラジオ体操					休日	
10:10~10:50	今月の目標	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		
11:00~11:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		
13:00~13:50	個別トレーニング	個別トレーニング		避難訓練 非常時の対応	個別トレーニング		
14:00~14:50	ストレッチ	個別トレーニング		瞑想TIME			
	10	11	12	13	14	15	16
10:00~10:10	朝礼・ラジオ体操					休日	
10:10~10:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		
11:00~11:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		
13:00~13:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	グループワーク	個別トレーニング		
14:00~14:50	ストレッチ			個別トレーニング	瞑想TIME		
	17	18	19	20	21	22	23
10:00~10:10	朝礼・ラジオ体操					休日	
10:10~10:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	イベントDAY	個別トレーニング		
11:00~11:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		個別トレーニング		
13:00~13:50	個別トレーニング	グループワーク	個別トレーニング		個別トレーニング		
14:00~14:50	ストレッチ				瞑想TIME		
	24	25	26	27	28	29	30
10:00~10:10	朝礼・ラジオ体操					休日	
10:10~10:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		
11:00~11:50	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング	個別トレーニング		
13:00~13:50	個別トレーニング	個別トレーニング		グループワーク	個別トレーニング		
14:00~14:50	ストレッチ			個別トレーニング	瞑想TIME		
	31	<p>※利用時間は、時間厳守でお願い致します。 ※15時以降、作業する場合は、 延長利用申請書を必ず提出してください。 ※予定が変更になることもあります。</p>					
10:00~10:10	朝礼・ラジオ体操						
10:10~10:50	個別トレーニング						
11:00~11:50	個別トレーニング						
13:00~13:50	今月の振り返り						
14:00~14:50							