

2025年 5月 予定表

May

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
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		
11:00~11:50				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		
14:00~14:50					瞑想TIME		
	5	6	7	8	9	10	11
10:00~10:10	朝礼・ラジオ体操					休日	
10:10~10:50	イベントDAY	イベントDAY	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		
13:00~13:50			個別トレーニング	新聞読解	個別トレーニング		
14:00~14:50					瞑想TIME		
	12	13	14	15	16	17	18
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	グループワーク		新聞読解	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		
	19	20	21	22	23	24	25
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	グループワーク	個別トレーニング	新聞読解	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		
	26	27	28	29	30	31	
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	今月の振り返り		
13:00~13:50	個別トレーニング	グループワーク		新聞読解	瞑想TIME		
14:00~14:50	ストレッチ	個別トレーニング		個別トレーニング			