

# 2024年度 睡眠力アッププログラム日程表

～くすりに頼らず、学び、実践、よい睡眠～

2024年4月 更新

クール	初回	2回目	3回目	4回目
春	4/22	5/13	5/20	5/27
夏	7/1	7/8	7/22	7/29
秋	10/21	10/28	11/11	11/18
冬	2/3	2/10	2/17	3/3

定員になり次第、次のクールへのご案内になりますのでご了承下さい。

## フォローアップ回日程表

日程	対象
10/2	冬・春クールに修了された方
3/24	夏・秋クールに修了された方

