

|    | AM | 単位          | PM                 | 単位 |
|----|----|-------------|--------------------|----|
| 1  | 木  | 週間振り返り／個別訓練 | ブレインフィットネス         | 生  |
| 2  | 金  | ポジティブ心理学④   | 週間振り返り／個別訓練        |    |
| 3  | 土  |             |                    |    |
| 4  | 日  |             |                    |    |
| 5  | 月  | 個別訓練        | FINDプログラム          | 社  |
| 6  | 火  | 個別訓練        | アクティブヨガ            | 運  |
| 7  | 水  | 個別訓練        | FITプログラム           | 社  |
| 8  | 木  | 週間振り返り／個別訓練 | ブレインフィットネス         | 生  |
| 9  | 金  | ポジティブ心理学⑤   | 週間振り返り／個別訓練        |    |
| 10 | 土  |             |                    |    |
| 11 | 日  |             |                    |    |
| 12 | 月  | 個別訓練        | 選択 実行機能トレーニング／個別訓練 | 社  |
| 13 | 火  | 筋トレ         | 合同配信プログラム          | 社  |
| 14 | 水  | 個別訓練        | FITプログラム           | 社  |
| 15 | 木  | 週間振り返り／個別訓練 | ブレインフィットネス         | 生  |
| 16 | 金  | ポジティブ心理学⑥   | 週間振り返り／個別訓練        |    |
| 17 | 土  |             |                    |    |
| 18 | 日  |             |                    |    |
| 19 | 月  | ドミノ大会／欠席振替日 | 個別訓練               |    |
| 20 | 火  | 個別訓練        | リラクゼーションヨガ         | 運  |
| 21 | 水  | 個別訓練        | FITプログラム           | 社  |
| 22 | 木  | 週間振り返り／個別訓練 | ブレインフィットネス         | 生  |
| 23 | 金  | 読書会／欠席振替日   | 個別訓練               |    |
| 24 | 土  |             |                    |    |
| 25 | 日  |             |                    |    |
| 26 | 月  | 個別訓練／共有会    | FINDプログラム          | 社  |
| 27 | 火  | 個別訓練        | 筋力チェック             | 運  |
| 28 | 水  | 個別訓練        | FITプログラム           | 社  |
| 29 | 木  | 週間振り返り／個別訓練 | ブレインフィットネス         | 生  |
| 30 | 金  | 対人関係プログラム②  | 週間振り返り／個別訓練        |    |