

	AM	単位	PM	単位
1	日			
2	月			
3	火			
4	水	個別訓練	FITプログラム	社
5	木	週間振り返り／個別訓練	ブレインフィットネス	生
6	金	メタ認知トレーニング⑧	週間振り返り／個別訓練	社
7	土			
8	日			
9	月	新春！脂肪燃焼プログラム	個別訓練	
10	火	アクティブヨガ ～大きな動きでリフレッシュ～	個別訓練	運
11	水	個別訓練	FITプログラム	社
12	木	週間振り返り／個別訓練	ブレインフィットネス	生
13	金	ストレスコーピング①	週間振り返り／個別訓練	社
14	土			
15	日			
16	月	個別訓練	FIND	社
17	火	筋力チェック	個別訓練	運
18	水	個別訓練	FITプログラム	社
19	木	週間振り返り／個別訓練	ブレインフィットネス	生
20	金	アサーション	週間振り返り／個別訓練	社
21	土			
22	日			
23	月	個別訓練	選択 実行機能トレーニング①／個別訓練	社
24	火	リラクゼーションヨガ ～心身ともにリラックス～	個別訓練	運
25	水	個別訓練	FITプログラム	社
26	木	週間振り返り／個別訓練	ブレインフィットネス	生
27	金	ポジティブ心理学①	週間振り返り／個別訓練	社
28	土			
29	日			
30	月	個別訓練	選択 リワーク 休職原因分析／個別訓練	社
31	火	筋トレ＆筋膜リリース	個別訓練	運

注 火曜日の運動プログラムが午前に変更となっております。

開所は9:30 朝礼は9:50

午前は10:00～12:00 午後は13:10～15:00

15時から振り返りを行いその日の訓練終了となります。