

2022年 12月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	木	◆2022サロンドダンス総まとめ◆※オンライン参加不可※	FITプログラム④ まとめ
2	金	余暇トレ! ~年末年始の過ごし方~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
3	土		
4	日		
5	月	余暇トレ報告会/個別訓練	ピッチングの極み ※オンライン参加不可※
6	火	コミュニケーションタイム~プレスト~/個別訓練	セルフコンパッション/セルフケアアート
7	水	ブレインフィットネス : 生活の質を上げる (知的刺激・運動編)	アサーション
8	木	屋外インターバルジョギング※オンライン参加不可※	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
9	金	余暇トレ! ~スケジュール帳を選ぼう~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
10	土		
11	日		
12	月	余暇トレ報告会/個別訓練	腹筋補完計画
13	火	コミュニケーションタイム~情報交換~/個別訓練	★ブレインフィットネス【睡眠】★ ~ブレインフィットネス研究所からお届けします~
14	水	ブレインフィットネス : 状況に合わせて対処する	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義
15	木	◆Boys KPOPダンス◆※オンライン参加不可※	FITプログラム② 自動思考を変える
16	金	余暇トレ! ~〇〇料理~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
17	土		
18	日		
19	月	余暇トレ報告会/個別訓練	ピラティス・コントロール
20	火	コミュニケーションタイム~レクリエーション~/個別訓練	考える力を鍛えよう
21	水	ブレインフィットネス : 生活リズムを作る	企業の求める人物像
22	木	体幹とキックボクシング ※オンライン参加不可※	FITプログラム③ 思考と行動を変える
23	金	余暇トレ! ~〇〇クリスマス~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
24	土		
25	日		
26	月	余暇トレ報告会/個別訓練	108回太陽礼拝ヨガ
27	火	コミュニケーションタイム~利用者MTG~/個別訓練	忘年会
28	水	ブレインフィットネス : 生活の質を上げる (食事編)	FINDプログラム① 興味+働く意義
29	木	個別訓練	年末アナログゲーム大会
30	金	個別訓練	年末運動納め※オンライン参加不可※
31	土	年末年始休暇 (12/31~1/3まで)	

毎日のスケジュール

9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00 昼礼・マインドフルネス
 昼礼後~13:10 センター内清掃
 13:15~15:00PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

◆◆：スタジオでの運動プログラム(内履き、もしくは靴下必須)

★★：全センター共通オンラインプログラム

- ：運動系プログラム
- ：生活系プログラム
- ：社会系プログラム
- ：祝日特別プログラム

運動系プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服 ・着替え
- ・タオル ・水分 (ペットボトル・水筒)