

2023年 3月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	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)	アピールとコミュニケーション
2	木	劇的スタイルUP筋トレ	FITプログラム④ まとめ
3	金	余暇トレ! ~オリジナル〇〇~/週間目標の振り返り	週間目標の振り返り
4	土		
5	日		
6	月	余暇トレ報告会/個別訓練	三茶フィットクラブ ※オンライン参加不可
7	火	コミュニケーションタイム~プレスト~ /個別訓練	香りでセルフケア
8	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① 興味+働く意義
9	木	◆モデル美ウォーク◆	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
10	金	余暇トレ! ~新生活のコツ~/週間目標の振り返り	週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	余暇トレ報告会/個別訓練	三茶ベースボール大会(屋外) ※オンライン参加不可
14	火	コミュニケーションタイム~情報交換~ /個別訓練	★運動合同配信★
15	水	ブレインフィットネス : 生活リズムを作る 魅力増し増しタンゴ ※オンライン参加不可	復職に向けての自己分析
16	木	◆リズムとりDance◆	FITプログラム② 自動思考を変える
17	金	余暇トレ! ~春を感じる瞬間~/週間目標の振り返り	週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	月	余暇トレ報告会/個別訓練	むくみ撃退ストレッチ
21	火	個別訓練	屋外スポーツ大会
22	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② 適性+働く意義
23	木	◆リズムとりDance◆	FITプログラム③ 思考と行動を変える
24	金	余暇トレ! ~お部屋アレンジ~/週間目標の振り返り	週間目標の振り返り
25	土		
26	日		
27	月	余暇トレ報告会/個別訓練	補助付きペアヨガ
28	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	食育を学ぶ
29	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)	ポジティブな表現を利用しよう
30	木	発汗サーキットトレーニング ※オンライン参加不可	FITプログラム④ まとめ
31	金	余暇トレ! ~桜散歩~/週間目標の振り返り	週間目標の振り返り

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)