

	AM	単位	PM	単位
1	水	選択 リワーク 模擬就労／個別訓練	社	個別訓練
2	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム（配信参加） 社
3	金	ブレインフィットネス	生	週間振り返り／個別訓練
4	土			
5	日			
6	月	アクティブヨガ ～大きな動きでリフレッシュ～	運	個別訓練／トークタイム
7	火	FIND	社	個別訓練
8	水	選択 実行機能トレーニング③／個別訓練		個別訓練
9	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム（配信参加） 社
10	金	ブレインフィットネス	生	週間振り返り／個別訓練
11	土			
12	日			
13	月	筋トレ	運	個別訓練
14	火	メタ認知トレーニング①	社	合同配信 運動プログラム 運
15	水	選択 問題解決技能トレーニング／個別訓練		個別訓練
16	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム（配信参加） 社
17	金	ペーパータワーにチャレンジ	社	週間振り返り／個別訓練
18	土			
19	日			
20	月	リラクゼーションヨガ ～心身ともにリラックス～	運	個別訓練
21	火	読書会+トークタイム	社	個別訓練
22	水	選択 リワーク 休職原因分析／個別訓練	社	個別訓練
23	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム（配信参加） 社
24	金	ブレインフィットネス	生	週間振り返り／個別訓練
25	土			
26	日			
27	月	筋力チェック	運	個別訓練
28	火	メタ認知トレーニング②（配信参加）	社	個別訓練
29	水	選択 実行機能トレーニング④／個別訓練	社	個別訓練
30	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム（配信参加） 社
31	金	ブレインフィットネス	生	週間振り返り／個別訓練

注

開所は9:30 朝礼は9:50

午前は10:00～12:00 午後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。

