

	AM	単位	PM	単位
1 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	
2 火	FIND④【お金(費用のこと)】	社	個別訓練	
3 水	GWスペシャル運動プログラム~脂肪燃焼させよう!~	運	個別訓練	
4 木	GWスペシャルワークショッププログラム ~横浜中区街おこしプロジェクト~	社	GWスペシャルワークショッププログラム ~横浜中区街おこしプロジェクト~	社
5 金	GWスペシャルワークショッププログラム ~横浜中区街おこしプロジェクト~	社	GWスペシャルワークショッププログラム ~横浜中区街おこしプロジェクト~	社
6 土				
7 日				
8 月	筋トレ ~自重筋トレで全身を鍛えよう~	運	GW街おこしプロジェクト発表会	社
9 火	メタ認知トレーニング⑤~考え方のかたより~ (配信参加)	社	個別訓練	
10 水	選択 実行機能トレーニング/個別訓練		個別訓練	
11 木	週間振り返り/個別訓練		ブレインフィットネス【活動編】	生
12 金	FITプログラム~FITプログラムの目的~	社	週間振り返り/個別訓練	
13 土				
14 日				
15 月	リラクゼーションヨガ ~自律神経を整えよう~	運	個別訓練	
16 火	80%ゲームでコミュニケーション	社	個別訓練	
17 水	選択 事例を元に休職原因と再発防止策を考える/個別訓練	社	個別訓練	
18 木	週間振り返り/個別訓練		ブレインフィットネス【ストレスケア編】	生
19 金	FITプログラム~自分のストレスに気づく~	社	週間振り返り/個別訓練	
20 土				
21 日				
22 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	
23 火	メタ認知トレーニング⑥~不具合な行動~ (配信参加)	社	個別訓練	
24 水	選択 問題解決技能トレーニング/個別訓練	社	個別訓練	
25 木	週間振り返り/個別訓練		ブレインフィットネス【生活のリズム編】	生
26 金	FITプログラム~自分の考え方を知る~	社	週間振り返り/個別訓練	
27 土				
28 日				
29 月	筋力チェック ~自分の身体を知ろう~	運	個別訓練	
30 火	タイムマネジメント 時間の有効活用	社	個別訓練	
31 水	選択 ブレインストーミング/個別訓練	社	個別訓練	

注 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。

注 在宅訓練をご希望の場合、午前は9時20分までに、午後は12時までを目安に状態チェックメールをお送りください。  
スタッフによる返信までにお時間を頂く場合がございますので、ご了承ください m(\_ \_)m

注 ブレインフィットネスが木曜午後、FITが金曜午前に変更しています!