

2023年9月

| 日 | 曜日 | 10:00 ~ 12:00 | 13:15 ~ 15:00 |
|----|----|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 | 金 | 余暇トレ！～睡眠～/週間目標の振り返り | 個別訓練/週間目標の振り返り |
| 2 | 土 | | |
| 3 | 日 | | |
| 4 | 月 | 余暇トレ報告会/個別訓練 | 三茶野球部～誰でも簡単取って投げるコツ～ |
| 5 | 火 | コミュニケーションタイム～プレスト～/個別訓練 | ストレスコーピング① |
| 6 | 水 | ブレインフィットネス :生活リズムを作る | 社会人のマナー～職場での振る舞い～ |
| 7 | 木 | ファンクショナルトレーニング | FITプログラム② 自動思考を変える |
| 8 | 金 | 余暇トレ！～ストレスケア～/週間目標の振り返り | 個別訓練/週間目標の振り返り |
| 9 | 土 | | |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 月 | 余暇トレ報告会/個別訓練 | 三茶野球部～バッティングのコツ～ |
| 12 | 火 | コミュニケーションタイム～情報交換～/ENGLISH CLUB | ストレスコーピング② |
| 13 | 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④ お金+働く意義 |
| 14 | 木 | 三茶ファイトクラブ～パンチの打ち方～ | FITプログラム③ 思考と行動を変える |
| 15 | 金 | 余暇トレ！～知的刺激～/週間目標の振り返り | 個別訓練/週間目標の振り返り |
| 16 | 土 | | |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | 余暇トレ報告会/個別訓練 | 芸術の秋を感じよう～三茶クレイアート～ |
| 19 | 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 | ストレスコーピング③ |
| 20 | 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 |
| 21 | 木 | 三茶ファイトクラブ～フットワークの使い方～ | FITプログラム④ まとめ |
| 22 | 金 | 余暇トレ！～運動～/週間目標の振り返り | 個別訓練/週間目標の振り返り |
| 23 | 土 | | |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 月 | 余暇トレ報告会/個別訓練 | 三茶野球部～トーナメント～ |
| 26 | 火 | コミュニケーションタイム～利用者MTG～/ENGLISH CLUB | ストレスコーピング④ |
| 27 | 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 |
| 28 | 木 | 三茶ファイトクラブ～コンビネーション～ | FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す |
| 29 | 金 | 余暇トレ！～食事～/週間目標の振り返り | 個別訓練/週間目標の振り返り |
| 30 | 土 | | |

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

赤文字：運動プログラム

◆◆：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
■：祝日プログラム

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)