

| | AM | 単位 | PM | 単位 |
|------|--------------------------|----|---------------------|----|
| 1 金 | FITプログラム①～FITプログラムの目的～ | 社 | 週間振り返り／個別訓練 | |
| 2 土 | | | | |
| 3 日 | | | | |
| 4 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 | |
| 5 火 | FIND⑤【制約（無理なこと）】 | 社 | 個別訓練 | |
| 6 水 | 傾聴を仕事や人間関係に活かしてみよう | 社 | 個別訓練 | |
| 7 木 | 週間振り返り／個別訓練 | | ブレインフィットネス【食事編】 | 生 |
| 8 金 | FITプログラム②～自分のストレスに気付く～ | 社 | 週間振り返り／個別訓練 | |
| 9 土 | | | | |
| 10 日 | | | | |
| 11 月 | 筋トレ ～自重筋トレで全身を鍛えよう～ | 運 | 個別訓練 | |
| 12 火 | FIND①【興味（好きなこと）】 | 社 | 個別訓練 | |
| 13 水 | リワーク EQ①こころの知能指数 | 社 | 個別訓練 | |
| 14 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 |
| 15 金 | FITプログラム③～自分の考え方を知る～ | 社 | 週間振り返り／個別訓練 | |
| 16 土 | | | | |
| 17 日 | | | | |
| 18 月 | ドミノ大会／個別訓練 | 社 | ドミノ大会（予備）／個別訓練 | 社 |
| 19 火 | メタ認知トレーニング①（配信参加） | 社 | 個別訓練 | |
| 20 水 | 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 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 |
| 22 金 | FITプログラム④～現実に合わせて考え方をする～ | 社 | 個別訓練 | |
| 23 土 | | | | |
| 24 日 | | | | |
| 25 月 | 筋力チェック ～自分の身体を知ろう～ | 運 | 個別訓練 | |
| 26 火 | メタ認知トレーニング②（配信参加） | 社 | 個別訓練 | |
| 27 水 | 復職活動報告書を作成しよう | 社 | 個別訓練 | |
| 28 木 | 週間振り返り／個別訓練 | | ブレインフィットネス【生活リズム編】 | 生 |
| 29 金 | FITプログラム⑤～実際の問題を解決するために～ | 社 | 週間振り返り／個別訓練 | |
| 30 土 | | | | |

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。