

# 2024年 5月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	水	ブレインフィットネス	セルフケアを見つけよう
2	木	整体筋トレ	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
3	金	雑談タイム/個別訓練	インプロ演劇で自分開放!
4	土		
5	日		
6	月	個別訓練	キックボクシング～初心者歓迎～
7	火	三茶サークル活動/個別訓練	ポジティブな表現を利用しよう
8	水	ブレインフィットネス	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義
9	木	ベリーダンスで6Pack	FITプログラム② 自動思考を変える
10	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	個別訓練	謎解きウォーキング (屋外) 帽子・日傘推奨
14	火	三茶サークル活動/個別訓練	夏の体調管理
15	水	ブレインフィットネス	性格分析で自分を知ろう
16	木	ファンクショナルトレーニング	FITプログラム③ 思考と行動を変える
17	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	月	個別訓練	三茶野球部～誰でも出来る野球メソッド～ (屋外)
21	火	三茶サークル活動/個別訓練	考える力を鍛えよう
22	水	ブレインフィットネス	FINDプログラム① 興味+働く意義
23	木	◆ソロ活ワルツ◆	FITプログラム④ まとめ
24	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
25	土		
26	日		
27	月	個別訓練	修行ヨガ
28	火	三茶サークル活動～報告会～/個別訓練	お薬との付き合い方
29	水	ブレインフィットネス	夏を先取り!夏のファッション
30	木	◆おジャ○○オタク踊り◆	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
31	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/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

■：社会系プログラム

■：生活系プログラム

■：運動系プログラム

■：就労系プログラム

■：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)