

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1 金	FIT①~FITを知る~	社	個別訓練	
2 土				
3 日				
4 月	コミュニケーションゲーム		個別訓練	
5 火	配信) EQ③	社	個別訓練	
6 水	個別訓練		ブレインフィットネス①【生活リズム】	社
7 木	雑談力を高めよう	社	個別訓練	
8 金	FIT②~問題を見つめなおす~	社	個別訓練	
9 土				
10 日				
11 月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
12 火	FIND④【費用／お金のこと】	社	社員研修の為、AMのみ	
13 水	個別訓練		ブレインフィットネス②【食事】	社
14 木	タスク管理	就	個別訓練	
15 金	FIT③~柔軟な考え方をしよう・前編~	社	個別訓練	
16 土				
17 日				
18 月	どこでも出来る自体重トレーニング	運	個別訓練	
19 火	配信) アンダーコントロール	生	個別訓練	
20 水	個別訓練		ブレインフィットネス③【活動】	社
21 木	【リワーク】休職原因分析	社	個別訓練	
22 金	FIT④~柔軟な考え方をしよう・中編~	社	個別訓練	
23 土				
24 日				
25 月	脱カトレーニング ~楽に動くために~	運	個別訓練	
26 火	FINDプログラム⑤【制約／無理なこと】	社	個別訓練	
27 水	個別訓練		ブレインフィットネス④【ストレスケア】	社
28 木	プレゼン	就	個別訓練	
29 金	FIT⑤~柔軟な考え方をしよう・後編~	社	個別訓練	
30 土				

開所9:30 朝礼9:50 昼礼13:00 終礼15:00  
 AM訓練10:00~12:00 PM訓練13:10~15:00  
 昼休憩12:00~13:00

毎週個別訓練の時間に、担当支援員と1週間の振り返りを行います。