

		AM	単位	PM	単位
1	金	FITプログラム⑧～FITプログラムのまとめ～	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	FIND②【適性(得意なこと)】	社	個別訓練	
6	水	【職場塾】段取り力を鍛える(ジャイアン)	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【活動】	生
8	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	
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	対人関係プログラム③(配信)	社	【合同配信】ストレッチによるセルフケアを身につけよう／個別訓練	運
13	水	仕事暮らしの苦手解決【プランニング前編】	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【ストレスケア編】	生
15	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	
16	土				
17	日				
18	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	
19	火	FIND③【価値観(大事なこと)】	社	個別訓練	
20	水	非常識な読書術		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【生活リズム編】	生
22	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	
23	土				
24	日				
25	月	体力測定～自分の身体を知ろう～	運	個別訓練	
26	火	エゴグラムの視点を身につける(配信)	社	個別訓練	
27	水	【リワーク】EQ こころの知能指数②	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【食事編】	生
29	金	FITプログラム④～現実に合わせて考え方を知る～	社	週間振り返り／個別訓練	
30	土				
31	日				

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。