

2023

アサープ 10月プログラム予定表

日	月		火		水		木		金		土
1	2		3		4		5		6		7
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	赤・白・ ピンク GT	OW	ビギナー プログラム		菜園	体育館	CAMP	選択GT	OW	講師GT	
		ソフトバレー			ヨガ	フリートーク GT	脳トレ		パソコン	ソフトバレー	
8	9		10		11		12		13		14
	お休み		am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
			ビギナー プログラム		菜園	カラオケ	CAMP	選択GT	OW	講師GT	
					ヨガ	フリートーク GT	テニス		パソコン	ソフトバレー	
15	16		17		18		19		20		21
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	赤・白・ ピンク GT	OW	ビギナー プログラム		菜園	フリートーク GT	CAMP	選択GT	OW	講師GT	
		ソフトバレー			ヨガ		アート セラピー		パソコン	ソフトバレー	
22	23		24		25		26		27		28
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	赤・白・ ピンク GT	OW	ビギナー プログラム		菜園	カラオケ	CAMP	選択GT	OW	講師GT	
		ソフトバレー			ヨガ	フリートーク GT	ゲート ボール		パソコン	ソフトバレー	
29	30		31								
	am	pm	am	pm							
	赤・白・ ピンク GT	OW	ビギナー プログラム								
		ソフトバレー									

GT=グループセラピー OW=オリジナル・ワーク CAMP=テキストを用いたプログラム

※雨天時 菜園…基本的に実施（もしくは脳トレ） テニス…バトミントン