

2023

アサープ 11月プログラム予定表

日	月		火		水		木		金		土	
					1		2		3			4
					AM	PM	AM	PM	お休み			
					菜園	体育館P	パークゴルフ					
					ヨガ	フリートークGT	CAMP	選択GT				
5	6		7		8		9		10		11	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM		
	赤・白・ ピンク GT	OW ソフトバレー	ビギナー プログラム		菜園	カラオケ	CAMP	選択GT	OW	講師GT		
12	13		14		15		16		17		18	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM		
	赤・白・ ピンク GT	OW ソフトバレー	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		
19	20		21		22		23		24		25	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	お休み		AM	PM		
	赤・白・ ピンク GT	OW ソフトバレー	ビギナー プログラム		菜園	カラオケ			OW	講師GT		
				ヨガ	フリートークGT	パソコン			ソフトバレー			
26	27		28		29		30					
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM				
	赤・白・ ピンク GT	OW ソフトバレー	ビギナー プログラム		菜園	体育館P	CAMP	選択GT				
				ヨガ	フリートークGT	ダンス						

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

※雨天時 菜園…基本的に実施（もしくはOW）、テニス…バドミントンに変更