

2023

アサープ 12月プログラム予定表

日	月		火		水		木		金		土
									1		2
									AM	PM	
									OW	講師GT	
									パソコン	ソフトバレー	
3	4		5		6		7		8		9
	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		脳トレ	体育館P	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	
10	11		12		13		14		15		16
	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		脳トレ	カラオケ	アサープ クリスマス会		OW	講師GT	
		ソフトバレー			ヨガ	フリートークGT			パソコン	ソフトバレー	
17	18		19		20		21		22		23
	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		脳トレ	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	
24	25		26		27		28		29		30
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	~年末年始休み~		
	赤・白・ ピンクGT	OW	ビギナー プログラム		脳トレ	カラオケ	CAMP	選択GT	1月3日まで		
31		ソフトバレー			ヨガ	フリートークGT	ゲートボール				

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