

2023

## アサープ 1月プログラム予定表

	月		火		水		木		金		土
1	2		3		4		5		6		7
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	祝日		お休み		脳トレ ヨガ	体育館P フリートーク GT	CAMP 軽運動	選択GT	OW パソコン	講師GT ソフトバレー	
8	9		10		11		12		13		14
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	祝日		ビギナー プログラム		脳トレ ヨガ	体育館P フリートーク GT	CAMP バドミントン	選択GT	OW パソコン	講師GT 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 ソフトバレー	ビギナー プログラム		脳トレ ヨガ	フリートーク GT	CAMP アートセラピー	選択GT	OW パソコン	講師GT 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 ソフトバレー	ビギナー プログラム		脳トレ ヨガ	体育館P フリートーク GT	CAMP ゲートボール	選択GT	OW パソコン	講師GT ソフトバレー	
29	30		31								
	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								

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