

2025

アサープ 3月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土	
										1	
										AM	PM
										OW	体育館
2	3		4	5		6		7		8	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT& ストレッチ	バレ-		革細工	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレ-	OW	体育館
		OW		ヨガ	フリートーク	脳トレ	コミュ練	講師GT			
9	10		11	12		13		14		15	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT& ストレッチ	バレ-		革細工	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレ-	OW	体育館
		OW		ヨガ	フリートーク	バドミントン	体育館	講師GT			
16	17		18	19		20		21		22	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	お休み		AM	PM	AM	PM
	GT& ストレッチ	バレ-		菜園M	カラオケ			パソコン	バレ-	体育館	映画
		OW		ヨガ	フリートーク			講師GT			
23	24		25	26		27		28		29	
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	GT& ストレッチ	バレ-		菜園	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレ-	OW	体育館
		OW		ヨガ	フリートーク	ゲートボール	体育館	講師GT			
30	31										
	AM	PM									
	GT& ストレッチ	バレ-									
		OW									

OW=オリジナルワーク GT=グループセラピー AT=アートセラピー CAMP=テキストを用いたプログラム
 ※菜園M=菜園ミーティング。以後菜園になります。雨天時は相談の上OWに変更。 コミュ練=コミュニケーション練習