

2026年

アサープ 1月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
						1		2		3
	年始休業のためお休み									
4	5		6	7		8		9		10
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT& ストレッチ	バレー		書初め	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク	脳トレ		パスタイム	講師GT	
11	12		13	14		15		16		17
	お休み (成人の日)		ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				革細工	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	
				ヨガ	フリートーク	バトミントン	体育館	パスタイム	講師GT	
18	19		20	21		22		23		24
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT& ストレッチ	バレー		睡眠講話	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク	AT	体育館	パスタイム	講師GT	
25	26		27	28		29		30		31
	AM	PM	ビギナー	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	GT& ストレッチ	バレー		革細工	カラオケ	CAMP	GT	パソコン	バレー	
		パスタイム		ヨガ	フリートーク	ゲートボール	体育館	パスタイム	講師GT	

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