

2026年

Fアサーブ 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 OW FGT	お休み	AM PM フリートーク ヨガ	AM PM SST FGT	AM PM AT セルフケア①	AM PM F-ACT
11	12	13	14	15	16	17
	お休み (成人の日)	お休み	AM PM フリートーク ヨガ	AM PM SST FGT	AM PM AT セルフケア②	AM PM クッキング 講師GT
18	19	20	21	22	23	24
	AM PM OW FGT	お休み	AM PM フリートーク ヨガ	AM PM SST FGT	AM PM AT セルフケア③	AM PM 生け花 講師GT
25	26	27	28	29	30	31
	AM PM OW FGT	お休み	AM PM フリートーク ヨガ	AM PM SST FGT	AM PM AT セルフケア④	AM PM OW 講師GT

GT=グループセラピー

SST=ソーシャル・スキルズ・トレーニング

AT=アートセラピー

OW=オリジナルワーク

F-ACT=もの作りと遊びのセラピー

※生け花=要予約