

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
10:30~	<input type="checkbox"/> 心理系プログラムは毎回60~90分となりますので、ご了承願います。 <input type="checkbox"/> ヨガマットを永く清潔にご利用頂くため、マットご使用の際はバスタオルを持参して頂きますよう、ご協力よろしくお願います。 <input type="checkbox"/> 五十嵐こころのクリニック デイケア リサーフ Tel:0774-68-2203				テーマトーク		
13:30~					切り絵 つぼ押しエクササイズ		
					看護師の健康講座 (ゆる灸)		
	4	5	6	7	8	9	10
AM	ストレッチボールエクササイズ	イージーピラティス	はじめての水墨画	ヨガ ・ イージー当事者研究	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道	哲学カフェ@リサーフ ほんどうの自分ってなんだろ?	リサーフガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
PM	俳句で心を豊かにしよう	ワラ細工	健美操	雑談力を高める	ミュージックスタジオ		
	リラックスアロマヨガ	ストリートダンス	彫刻 ・ レザークラフト	パソコン教室	切り絵		
	11	12	13	14	15	16	17
AM	山の日	イージーピラティス	やせストレッチ	ヨガ(DVD)	テーマトーク		
		書道	グループアプローチ	イージー当事者研究	切り絵		
PM		リズムストレッチ	セルフマネジメント 「生活リズムを作る 夏編」	Open mic resurf オープンマイク -明読会- 出演者募集中!	つぼ押しエクササイズ		
		なんでもありPG。 ((未定) 講師募集中!)	卓球		看護師の健康講座 (爪のトラブル)		
	18	19	20	21	22	23	24
AM	ストレッチボールエクササイズ	イージーピラティス	はじめての水墨画	ヨガ ・ イージー当事者研究	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道 13:30-15:30	哲学カフェ@リサーフ 変わることはこわいこと?	リサーフガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
PM	笑いヨガ	はじめての将棋	卓球	雑談力を高める	ミュージックスタジオ		
	パステル和アート	ストリートダンス	彫刻 ・ レザークラフト	用中文教太極拳	切り絵		
	25	26	27	28	29		
AM	卓球	椅子ヨガ	やせストレッチ	ヨガ ・ 詩を詠む会	テーマトーク		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	グループアプローチ	パソコン教室	切り絵		
PM	リラックスアロマヨガ	シンガーソングライターになろう	セルフマネジメント 「休養・余暇をどう過ごすか」	「偏愛マップ」を作ろう 式	つぼ押しエクササイズ		
	EIGO de hanaso *	リズムストレッチ	姿勢改善教室	手話	看護師の健康講座 (ゆる灸)		

- :ドリンクつき
- :ドリンク, お菓子つき
- :スポーツドリンクつき
- :中華風アミューズつき
- :フレッシュジュースつき

リサーフガイド…対象:ご利用間もない方(はじめて~利用回数が10回程度まで), 前のご利用から間が空いている方。ガイドンスを行います。
 木曜のプログラム以外にも、個別リサーフガイドを実施しております。(月~金9:45~10:15, 14:45~15:15)スタッフにぜひお声かけ下さい。