

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
10:30~	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	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道	リラックスアロマヨガ	詩を詠む会	切り絵		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう	リズムストレッチ	健美操	アンガーマネジメント	つぼ押しエクササイズ		
	EIGO de hanaso *	ワラ細工	聴く力を極める	手話	看護師の健康講座 (ゆる冬)		
	9	10	11	12	13	14	15
AM	卓球	イージーピラティス		ヨガ	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道	13:30-15:30	リサーフガ�ド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
PM	やさしい自力整体	たのしい将棋教室		ワーク・デザイン	ミュージックスタジオ		
	哲学カフェ@リサーフ 「怒り」とは	ストリートダンス		用中文教太極拳	切り絵		
	16	17	18	19	20	21	22
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	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道	リラックスアロマヨガ	詩を詠む会	切り絵		
PM	笑いヨガ	リズムストレッチ	彫刻・レザークラフト	アンガーマネジメント	つぼ押しエクササイズ		
	パステルアート	なんでもありPG。 (未定)講師募集中!	哲学カフェ@リサーフ 「期待」とは	手話	看護師の健康講座 (歯周病について)		
	23	24	25	26	27	28	
AM	天皇誕生日	椅子ヨガ	やせストレッチ	ヨガ	テーマトーク		
		書道	グループアプローチ	リサーフガ�ド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
		シンガーソングライターになろう♪	姿勢改善教室	ワーク・デザイン	ミュージックスタジオ		
PM		ストリートダンス	マインドフルネス	パソコン教室	切り絵		
AM	<p><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。</p> <p><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ひします。</p> <p><input type="checkbox"/> 五十嵐こころのクリニック 精神科デイケアセンター リサーフ Tel:0774-68-2203</p>						
PM	<p> :new</p> <p> :講師</p>						
<p>リサーフガ�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)、前回のご利用から間が空いている方。ガイダンスを行います。</p> <p>木曜のプログラム以外にも、個別リサーフガ�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。</p>							

-  :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