






	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   ・ 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 	リラクサアロマヨガ 	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 	ワーク・デザイン	つぼ押しエクササイズ 		
	彫刻 ・ レザークラフト	ワラ細工	哲学カフェ@リサーフ 「経験」とは 	手話 	看護師の健康講座 (ゆる灸)		
	9	10	11	12	13	14	15
AM	卓球  	イージーピラティス 	やせストレッチ  	ヨガ   ・ イージー当事者研究 	テーマトーク 		
	哲学カフェ@リサーフ 「偽善」とは 	書道 	グループアプローチ 	リサーフガイド (ご利用間もない方向へ)	ゆるすいっち		
PM	やさしい自力整体 	たのしい将棋教室  	彫刻 ・ レザークラフト	セルフコンパッション 	ミュージックスタジオ 		
	EIGO de hanaso *  	ストリートダンス  	マインドフルネス	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   ・ イージー当事者研究 	春分の日		
	グループアプローチ 	書道 	リラクサアロマヨガ 	詩を詠む会 			
PM	笑いヨガ 	リズムストレッチ  	彫刻 ・ レザークラフト	ワーク・デザイン (特別ゲスト: 京都ジョブパーク)			
	パステルアート 	なんでもありPG。 (〔未定〕講師募集中！)	卓球	手話 			
	23	24	25	26	27	28	29
AM	卓球  	イージーピラティス 	やせストレッチ  	ヨガ   ・ イージー当事者研究 	テーマトーク 		
	哲学カフェ@リサーフ 「列れ」とは 	書道 	グループアプローチ 	リサーフガイド (ご利用間もない方向へ)	ゆるすいっち		
PM	彫刻 ・ レザークラフト	シンガーソングライターになろう♪ 	姿勢改善教室 	臨床動作法 	つぼ押しエクササイズ 		
	看護師の健康講座 (ゆる灸)	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		
	30	31					
AM	ストレッチボール(DVD) 	椅子ヨガ 	<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します。 <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				
	グループアプローチ 	書道 					
PM	パソコン教室	リズムストレッチ  					
	EIGO de hanaso *  	彫刻 ・ レザークラフト					

-  :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。
 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。

 : new  : 講師