

2025年7月 共通プログラム 予定表

時間	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
AM				スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
			English Time		English Class		
PM				メディテーション (Yoga 2)	フィットネス	メディテーション (静坐瞑想)	
	6	7	8	9	10	11	12
AM	お休み			スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
		English Karaoke	English Time		English Class		
PM		メディテーション (Body Scan)	音楽療法	メディテーション (Body Scan)		メディテーション (Yoga 2)	
	13	14	15	16	17	18	19
AM	お休み			スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
		English Karaoke	English Time		English Class		
PM		メディテーション (Body Scan) フィットネス		メディテーション (Yoga 1)	フィットネス	メディテーション (Body Scan)	
	20	21	22	23	24	25	26
AM	お休み	海の日 お休み		スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
			English Time		English Class		
PM				メディテーション (静坐瞑想)	音楽療法	メディテーション (Yoga 1)	
	27	28	29	30	31		
AM	お休み			スポーツ	美術・スポーツ		
		English Karaoke	English Time		English Class		
PM		メディテーション (Body Scan)	フィットネス	メディテーション (Yoga 2)			