

# アンバーウェルネス 2025年1月

■1/18(土)高尾山へ初詣へ行こう♪ 31度という日本一の急勾配を誇るケーブルカーに乗って山頂近くまで登り、緩やかな女坂を通り、高尾山薬王院へ参拝します。帰りは高尾温泉極楽湯へ入り、疲れを癒してから帰宅します。  
持ち物:手帳、歩きやすい服装・靴、4,000~5,000円(ケーブルカー470円、温泉代1,300円、タオル2枚、昼食代含む)

■1/25(土)ウェルNESSカフェ新年会 今年で2度目の開催！皆様に日頃の感謝の気持ちを込めて開催いたします♪  
豪華なお鍋パーティーや景品付きゲームで盛り上がりましょう！参加費:1,000円(昼食代、飲み物代、景品込み)



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 16:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	7 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	8 15:00-18:00	9 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	10 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	11 ■トレーニング (9:30-12:00) ■ヨガ&お茶会 (13:00-15:00)	12
13	14 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	15 15:00-18:00	16 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	17 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	18 ■高尾山へ初詣へ 行こう♪ (9:30-18:00) 持ち物はお知らせ 欄をご確認ください	19
20 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	21 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	22 15:00-18:00	23 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	24 13:00-18:00 卓球 (13:00-15:30)	25 ■ウェルNESSカフェ 新年会 (9:30-15:00) 持ち物はお知らせ 欄をご確認ください	26
27 13:00-18:00 モルック (13:00-15:30)	28 16:00-18:00 プール (13:00-15:30)	29 15:00-18:00	30 13:00-18:00 ポッチャ (16:00-18:00)	31 13:00-18:00 パウンドテニス (13:00-15:30)		



047-702-5113



047-702-5114



080-9290-3479 (照屋) / 070-4486-6569 (中島)