

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)