

アンバーウェルネス

2026年7月

- 7/4(土) 映画鑑賞
みんなで映画を見よう♪
- 7/11(土) 東京ドイツ村に行こう！
花や自然を見に行こう♪
- 7/18(土) ヘルシーハンバーグ作り♪
ヘルシー豆腐ハンバーグ作り♪ 午後はみんなで運動をしよう♪
- 7/20(月祝) 海に行こう♪
アンバースポーツとの合同企画！ みんなで楽しい夏の思い出を作ろう☆
- 7/25(土) キャンドル作り♪
世界に一つだけのオリジナルキャンドルを作ろう☆
- 7/26(土) アンバーウェルネス夏祭り♪
今年の夏祭りも楽しい思い出を作しましょう♪



月	火	水	木	金	土	日
		1 トレーニング 15:00-18:00	2 トレーニング 13:00-18:00 ポッチャ 16:00-18:00	3 卓球 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00 ■リラックス & リフレッシュ♪ 18:00-19:00	4 ■浦安おいしい もの巡り♪ (雨天時:映画鑑賞) 9:30-15:00	5
6 モルック 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00 ■リラックス & リフレッシュ♪ 18:00-19:00	7 プール 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	8 トレーニング 15:00-18:00	9 トレーニング 13:00-18:00 ポッチャ 16:00-18:00	10 卓球 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	11 ■東京ドイツ村に 行こう！ 9:30-17:00	12
13 バドミントン 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	14 プール 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00 ■リラックス & リフレッシュ♪ 18:00-19:00	15 トレーニング 15:00-18:00	16 トレーニング 13:00-18:00 モルック 16:00-18:00	17 卓球 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	18 ■ヘルシー ハンバーグ作り☆ 9:30-15:00	19
20 ■海に行こう♪ 9:30-17:00	21 プール 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	22 トレーニング 15:00-18:00 ■リラックス & リフレッシュ♪ 18:00-19:00	23 トレーニング 13:00-18:00 ポッチャ 16:00-18:00	24 卓球 13:00-15:30 ■腕立て大会 何回できるかな？ 16:00-18:00	25 ■キャンドル作り 9:30-15:00	26 ■ウェルネス夏祭り 9:30-15:00
27 モルック 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	28 プール 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	29 トレーニング 13:00-18:00 ■ナイトプログラム ヘルシーお弁当を みんなで食べよう♪ 18:00-19:30	30 トレーニング 13:00-18:00 ポッチャ 16:00-18:00 ■リラックス & リフレッシュ♪ 18:00-19:00	31 トリムバレー13:00- 15:30 トレーニング 15:30-18:00		

☎ 047-702-5113

📠 047-702-5114



080-8132-0275 (細谷) / 080-7005-8829 (菅沢)