

アンバーウェルネス

2026/09月

【お知らせ】
 ■9/23(水)は閉所いたします。ご了承ください。
 ■9/4(土)カラオケに行こう♪
 みんなで歌って踊って！カラオケを楽しもう♪
 ■9/12(土)浦安駅を散策しよう！
 リニューアルをした浦安駅の施設を散策しに行こう！
 ■9/18(金)ヘルシーお弁当
 ヘルシーお弁当をみんなで食べよう
 ■9/19(土)食パンで作るピザ作り♪
 みんなで楽しくピザを作ろう
 ■9/21(月・祝)もっちゅりん作り♪
 SNSで話題！もっちゅりんを作ろう
 ■9/22(火・祝)IKEA &ららぽーとツアー♪
 IKEAとららぽーとで楽しくお散歩してお買い物しよう
 ■9/26(土)国立科学博物館に行こう！
 人類の歴史・生き物について学ぼう



月	火	水	木	金	土	日
	1 プール 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	2 トレーニング 13:00-18:00	3 トレーニング 13:00-15:00 ポッチャ (16:00-18:00)	4 卓球 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	5 ■カラオケに行こう 9:30-17:00	6
7 バドミントン 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	8 プール 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	9 トレーニング 13:00-18:00	10 トレーニング 13:00-15:00 ポッチャ (16:00-18:00)	11 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	12 ■浦安駅周辺を 散策しに行こう！ 9:30-15:00	13
14 モルック 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	15 プール 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	16 トレーニング 13:00-18:00	17 トレーニング 13:00-15:00 ポッチャ (16:00-18:00)	18 卓球 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00 ■ヘルシーお弁当 (18:00-19:30)	19 ■ピザパーティー♪ 9:30-15:00	20
21 ■もっちゅりん作り 9:30-15:00	22 ■IKEA &ららぽー とツアー♪ 9:30-17:00	23	24 トレーニング 13:00-15:00 ポッチャ (16:00-18:00)	25 トリムバレー 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	26 ■国立科学博物館 に行こう♪ 9:30-17:00	27
28 モルック 13:00-15:30 トレーニング 15:30-18:00	29 プール 13:00-15:30 トレーニング 16:00-18:00	30 トレーニング 13:00-18:00 ■リラックス & リフレッシュ♪ 18:00-19:00				



047-702-5113



047-702-5114



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