



独立行政法人日本スポーツ振興センターより助成金を得ています

大田ウェルネスクラブのプログラム

健康体操教室

(ヨガ/ストレッチ&筋トレ/トレッキング)

グ)

♪ ヨガ教室

開催日 毎週火曜日 13:00~14:00

参加費 4回 4,000円

内容 初心者向けのやさしいヨガです

対象 どなたでも参加できます (定員17名)

♪ ストレッチ&筋トレ教室

開催日 毎週火曜日 14:30~16:00

第2、第4土曜日 19:00~20:00

参加費 1回 1,000円

内容 身体をゆっくり伸ばすストレッチと、マシンを利用した筋力トレーニングを行います

対象 どなたでも参加できます (定員15名)

♪ トレッキング教室

開催日 2、8月を除く毎月1回 (土日のどちらか)

参加費 1,500円 (会員および初回は750円)

内容 東京周辺の山をゆっくり登ります (初心者向け)

対象 トレッキング初心者 (定員20名)

※いずれのプログラムも有資格のプロの指導者が行います

【プログラム実施場所】

★健康体操教室

ウェルネスコンプレックスレテ

大田区西馬込2-34-1

【申込方法】

メール、ファックス、葉書の場合

連絡先・参加教室明記!

◆ファックス&TEL

03-3776-3367

◆メール

ohfa@lete.jp

