



日	曜日	プログラム名	集合場所	集合時刻	終了時刻	参加費
1	金					
2	土	トレッキング教室	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	15:00	1,500円(1回)
3	日					
4	月	はじめてテニス教室	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	6,000円(6回)
5	火					
6	水					
7	木	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ3F	14:30	15:30	4,000円(8回)
8	金					
9	土	ウォーキング教室	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	9:00	300円(1回)
10	日					
11	月	大田区区民スポーツまつり				
12	火					
13	水					
14	木	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ3F	14:30	15:30	4,000円(8回)
15	金					
16	土	ウォーキング教室	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	9:00	300円(1回)
17	日					
18	月	はじめてテニス教室	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	6,000円(6回)
19	火					
20	水	トレッキング教室	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	15:00	1,500円(1回)
21	木	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ3F	14:30	15:30	4,000円(8回)
22	金					
23	土	ウォーキング教室	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	9:00	300円(1回)
		健康セミナー	ライフコミュニティー西馬込 会議室	10:00	12:00	無料
24	日					
25	月	はじめてテニス教室	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	6,000円(6回)
26	火					
27	水					
28	木	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ3F	14:30	15:30	4,000円(8回)
29	金					
30	土	ウォーキング教室	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	9:00	300円(1回)
31	日					

※テニス教室、体操教室は、登録制です。事前に登録された方のみご参加になれます。
初回ご参加までに、2ヶ月分(6回)の参加料をお支払ください。期の途中からの参加の方は、

残りの回数分の支払となります

はじめてテニス教室は、雨天の場合、室内で「てのひらけつと」を使用したレッスンとなります。

※ウォーキング教室は、予約は要りません。雨天決行ですが、雨天の場合は合羽をご用意下さい。

荒天の場合は、室内でのストレッチとなります。

♪♪ 問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくいため、お問い合わせは、なるべくEメールかファックスでお願いいたします。

Eメール ohta@lete.jp; ファックス 03-3776-3367 (電話兼用) ※電話番号、名前を明記してください

住所 〒143-0026 大田区西馬込2-34-1

ホームページ <http://www.mmjp.or.jp/ohta-wellness/>