



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	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	1,000円(1回)
2	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	16:00	1,000円(1回)
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	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	1,000円(1回)
9	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	16:00	1,000円(1回)
10	水					
11	木					
12	金					
13	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)
14	日					
15	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	1,000円(1回)
16	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	16:00	1,000円(1回)
17	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	16:00	1,500円(1回)
18	木					
19	金					
20	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	13:00	15:00	500円(1回)
21	日					
22	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	1,000円(1回)
23	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	16:00	1,000円(1回)
24	水					
25	木					
26	金					
27	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)
28	日					
29	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	1,000円(1回)
30	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	16:00	1,000円(1回)

※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「てのひらけっと」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。

※ひざ体操教室・テニス教室は11、12月の2ヶ月分(7回分)を事前に支払った場合、6,300円になります。

### お問い合わせ・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/>