



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	水						
2	木						
3	金						
4	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	未定	1,500円(1回)	
5	日						
6	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)	
7	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)	
8	水						
9	木						
10	金						
11	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西馬込 会議室	10:00	12:00	500円(1回)	
12	日						
13	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)	
14	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)	
15	水						
16	木						
17	金						
18	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)	
19	日						
20	月	お休み					
21	火						
22	水						
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	水						
30	木						
31	金						

※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。

♪♪ 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/>