



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	土	お休み				
2	日					
3	月					
4	火					
5	水					
6	木					
7	金					
8	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)
9	日					
10	月					
11	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	15:30	1,000円(1回)
12	水					
13	木					
14	金					
15	土					
16	日					
17	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)
18	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	15:30	1,000円(1回)
19	水					
20	木					
21	金					
22	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	500円
23	日					
24	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)
25	火	ひざ体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ	14:30	15:30	1,000円(1回)
26	水					
27	木					
28	金					
29	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)
30	日					
31	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)

※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。

※トレッキング教室は、3日前までにお申してください。資料をお渡します。初回のみ500円です。

### 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/>