



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	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)
2	水					
3	木					
4	金					
5	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)
6	日					
7	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)
8	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)
9	水					
10	木					
11	金					
12	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)
13	日	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
14	月	はじめてテニス教室	お休みです			
15	火	ひざ体操教室	お休みです			
16	水					
17	木					
18	金					
19	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)
20	日					
21	月	はじめてテニス教室	お休みです			
22	火	ひざ体操教室	お休みです			
23	水					
24	木					
25	金					
26	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)
27	日					
28	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(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。

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/>