



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

※9月は年会費のお支払い月です。年会費をお願いいたします(3,000円)。

※はじめてテニス教室、健康体操教室は、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(1割引となります)。

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。1回ずつの参加もできます。

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。

♪♪問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくいため、お問合せ・申込は、Eメール、葉書かファックスをお願いいたします。

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/> ブログ <http://ameblo.jp/ohtawellness>