



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	お休みとなります				
2	水					
3	木					
4	金					
5	土	お休みとなります				
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	健康体操教室(ヨガ) 健康体操教室(筋トレ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	13:00 14:30	14:00 16:00	1,000円(1回) 1,000円(1回)
9	水					
10	木					
11	金					
12	土					
13	日	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)
14	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)
15	火	健康体操教室(ヨガ) 健康体操教室(筋トレ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	13:00 14:30	14:00 16:00	1,000円(1回) 1,000円(1回)
16	水					
17	木					
18	金					
19	土	健康体操教室(筋トレ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	19:00	20:00	1,000円(1回)
20	日					
21	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)
22	火	健康体操教室(ヨガ) 健康体操教室(筋トレ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	13:00 14:30	14:00 16:00	1,000円(1回) 1,000円(1回)
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
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)
29	火	健康体操教室(ヨガ) 健康体操教室(筋トレ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	13:00 14:30	14:00 16:00	1,000円(1回) 1,000円(1回)
30	水					
31	木					

※はじめてテニス教室、健康体操教室(ヨガ・筋トレ)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。
 ヨガについては、初回ご参加までに、1ヶ月分の参加料をお支払ください。
 期の途中から参加の方は、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。

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