



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	日						
2	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)	
3	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)	
4	水						
5	木						
6	金						
7	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)	
8	日						
9	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)	
10	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)	
11	水						
12	木						
13	金						
14	土						
15	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 (三頭山)	未定	未定	500円(1回)	
16	月	海の日					
17	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)	
18	水						
19	木						
20	金						
21	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)	
22	日						
23	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)	
24	火	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	14:30	16:00	1,000円(1回)	
25	水						
26	木						
27	金						
28	土						
29	日						
30	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)	
31	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)	

※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。

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。

※24日のヨガ教室はお休みとなります。

♪♪ 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>