



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	冬休み				
2	水					
3	木					
4	金					
5	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)
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	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					
14	月					
15	火	健康体操教室(ヨガ) 健康体操教室	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	トレッキング	ウェルネスコンプレックス レテ	未定	未定	500円 (非会員1,500円)
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	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	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、1ヶ月分の参加料をお支払ください(ヨガ教室を除き、定員に達するまでは1回ごとの支払も可能です)。  
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>