



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	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)	
2	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)	
3	水						
4	木						
5	金						
6	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)	
7	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	750円(1回)	
8	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)	
9	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)	
10	水						
11	木						
12	金						
13	土						
14	日						
15	月	祝日 お休み					
16	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)	
17	水						
18	木						
19	金						
20	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)	
21	日						
22	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)	
23	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)	
24	水						
25	木						
26	金						
27	土	トレッキング中級	ウェルネスコンプレックス レテ玄関	8:00	17:00	1,500円(1回)	
28	日						
29	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)	
30	火	※第5週目はお休みとなります					
31	水						

※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、室内でのレッスンとなります。

※15日のテニス教室、30日の健康体操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>