



| 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  | 水  |                                 |  |                         |                         |            |
| 2  | 木  |                                 |  |                         |                         |            |
| 3  | 金  |                                 |  |                         |                         |            |
| 4  | 土  |                                 |  |                         |                         |            |
| 5  | 日  |                                 |  |                         |                         |            |
| 6  | 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) |
| 7  | 火  | リズム体操 NEW!<br>ヨガ教室<br>ストレッチ&筋トレ | ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム | 11:00<br>13:00<br>14:30 | 12:00<br>14:00<br>16:00 | 各1,000円    |
| 8  | 水  |                                 |  |                         |                         |            |
| 9  | 木  |                                 |  |                         |                         |            |
| 10 | 金  |                                 |  |                         |                         |            |
| 11 | 土  | ストレッチ&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     |
| 12 | 日  | トレッキング                          | ウェルネスコンプレックス レテ玄関  |                         |                         | 1,000円(1回) |
| 13 | 月  |                                 | ※祝日のためお休みです  |                         |                         |            |
| 14 | 火  | リズム体操 NEW!<br>ヨガ教室<br>ストレッチ&筋トレ | ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム | 11:00<br>13:00<br>14:30 | 12:00<br>14:00<br>16:00 | 各1,000円    |
| 15 | 水  |                                 |  |                         |                         |            |
| 16 | 木  |                                 |  |                         |                         |            |
| 17 | 金  |                                 |  |                         |                         |            |
| 18 | 土  |                                 |  |                         |                         |            |
| 19 | 日  |                                 |  |                         |                         |            |
| 20 | 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) |
| 21 | 火  | リズム体操 NEW!<br>ヨガ教室<br>ストレッチ&筋トレ | ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム | 11:00<br>13:00<br>14:30 | 12:00<br>14:00<br>16:00 | 各1,000円    |
| 22 | 水  |                                 |  |                         |                         |            |
| 23 | 木  |                                 |  |                         |                         |            |
| 24 | 金  |                                 |  |                         |                         |            |
| 25 | 土  | ストレッチ&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     |
| 26 | 日  |                                 |  |                         |                         |            |
| 27 | 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) |
| 28 | 火  | リズム体操 NEW!<br>ヨガ教室<br>ストレッチ&筋トレ | ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ<br>ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム | 11:00<br>13:00<br>14:30 | 12:00<br>14:00<br>16:00 | 各1,000円    |
| 29 | 水  |                                 |  |                         |                         |            |
| 30 | 木  |                                 |  |                         |                         |            |
| 31 | 金  |                                 |  |                         |                         |            |

※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、室内でのレッスンとなります。上履きをお持ちください。

### お問い合わせ・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