



カレンダー 4月 April



| 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 | リズム体操 NEW! ヨガ教室 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 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 | 11:00 13:00 14:30 | 12:00 14:00 16:00 | 各1,000円(1回) |
| 2 | 水 | | | | | |
| 3 | 木 | | | | | |
| 4 | 金 | | | | | |
| 5 | 土 | | | | | |
| 6 | 日 | トレッキング初級 | ウェルネスコンプレックス レテ | 8:00頃 | 17:00頃 | 750円 (非会員1,500円) |
| 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 | リズム体操 NEW! ヨガ教室 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 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 | 11:00 13:00 14:30 | 12:00 14:00 16:00 | 各1,000円(1回) |
| 9 | 水 | | | | | |
| 10 | 木 | | | | | |
| 11 | 金 | | | | | |
| 12 | 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(1回) |
| 13 | 日 | | | | | |
| 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 | リズム体操 NEW! ヨガ教室 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 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 | 11:00 13:00 14:30 | 12:00 14:00 16:00 | 各1,000円(1回) |
| 16 | 水 | | | | | |
| 17 | 木 | | | | | |
| 18 | 金 | | | | | |
| 19 | 土 | トレッキング中級 | ウェルネスコンプレックス レテ | 8:00頃 | 17:00頃 | 750円 (非会員1,500円) |
| 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 | リズム体操 NEW! ヨガ教室 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 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 | 11:00 13:00 14:30 | 12:00 14:00 16:00 | 各1,000円(1回) |
| 23 | 水 | | | | | |
| 24 | 木 | | | | | |
| 25 | 金 | | | | | |
| 26 | 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(1回) |
| 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 | | 祝日のためお休み | | | |
| 30 | 水 | | | | | |

※リズム体操、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。
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。

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、葉書が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>

