



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	11:00 13:00 14:30	12:00 14:00 16:00	各1,000円	
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1500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	
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	11:00 13:00 14:30	12:00 14:00 16:00	各1,000円	
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	
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	
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	11:00 13:00 14:30	12:00 14:00 16:00	各1,000円	
16	水						
17	木						
18	金						
19	土						
20	日						
21	月	※祝日のためお休みです					
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	11:00 13:00 14:30	12:00 14:00 16:00	各1,000円	
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	
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	
29	火	※5週目はお休みです					
30	水						
31	木						

※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。

※29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>