



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	冬休み				
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	健康体操教室(ヨガ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	1,000円(1回)
		健康体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	1,000円(1回)
8	水					
9	木					
10	金					
11	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)
12	日					
13	月	祝日のためお休み				
14	火	健康体操教室(ヨガ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	1,000円(1回)
		健康体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	1,000円(1回)
15	水					
16	木					
17	金					
18	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)
19	日	トレッキング初級	ウェルネスコンプレックス レテ玄関			750円(1回)
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	健康体操教室(ヨガ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	1,000円(1回)
		健康体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	1,000円(1回)
22	水					
23	木					
24	金					
25	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)
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	健康体操教室(ヨガ)	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	1,000円(1回)
		健康体操教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	1,000円(1回)
29	水					
30	木					
31	金					

※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。

ヨガ教室は 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。

お問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくい場合、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>