



NPO法人 大田ウェルネスクラブ

大田区社会教育関係団体・協働団体・健康づくりネットワーク登録団体

はじまる!

リズム体操

♪大田ウェルネスクラブのプログラム♪

参加者

〈リズム体操〉 初回無料!

NEW!

内容 初心者向けの楽しい体操です
 開催日 毎週火曜日 11:00~12:00
 参加費 4回 4,000円 上履き持参!
 ※必ず上履きをお持ちください!

〈ヨガ教室〉

内容 初心者向けの優しいヨガです
 開催日 毎週火曜日 13:00~14:00
 参加費 4回 4,000円

〈ストレッチ&筋トシ教室〉

内容 身体をゆっくり伸ばすストレッチと、マシンを利用した筋力トレーニングを行います
 開催日 毎週火曜日 14:30~16:00
 第2、4土曜日 19:00~20:00
 参加費 1回 1,000円

〈トレッキング教室〉

内容 東京周辺の山をゆっくり登ります
 開催日 毎月1回 (土日のどちらか)

【場所】参加費 ~~5,000円~~ (会員および初回は750円)

〒143-0026

大田区西馬込2-34-1

【問合せ・申込】

tel&fax 03-3776-3367

(電話はつながりにくくなっています。留守番電話にメッセージをお残し下さい。)

Email ohta@lete.jp

【HP】 <http://www.mmjp.or.jp/ohta-wellness/>

【ブログ】 <http://ameblo.jp/ohtawellness>

