



| 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>