



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	日					
2	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)
3	火		祝日のためお休み			
4	水					
5	木					
6	金					
7	土					
8	日					
9	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)
10	火	リズム&ダンス 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
11	水					
12	木					
13	金					
14	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
15	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	1,000円 (非会員1500円)
16	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)
17	火	リズム&ダンス 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
18	水					
19	木					
20	金					
21	土					
22	日					
23	月		祝日のためお休み			
24	火	リズム&ダンス 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
25	水					
26	木					
27	金					
28	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
29	日					
30	月					

※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。

※11月3日、23日は祝日のためお休みとなります。

### ♪♪ 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>