



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	金	冬休み					
2	土						
3	日						
4	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)	
5	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	
6	水						
7	木						
8	金						
9	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	
10	日						
11	月	祝日のためお休み					
12	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	
13	水						
14	木						
15	金						
16	土						
17	日	トレッキング	ウェルネスコンプレックス レテ玄関			1,000円 (非会員1500円)	
18	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)	
19	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	
20	水						
21	木						
22	金						
23	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	
24	日						
25	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)	
26	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	
27	水						
28	木						
29	金						
30	土						
31	日						

※リズム&ダンス、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。

※11日(月)はじめてテニス教室は祝日のためお休みです。

♪♪ 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>