



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	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
2	水					
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	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
8	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
9	水					
10	木					
11	金					
12	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
13	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)
14	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
15	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
16	水					
17	木					
18	金					
19	土					
20	日					
21	月		※祝日のためお休み			
22	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
23	水					
24	木					
25	金					
26	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
27	日					
28	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
29	火		※5週目のためお休み			
30	水					
31	木					

※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。

※21日(月)はじめてテニス教室は祝日のお休みです。

29日(火)のリズム&ダンス、ヨガ、筋トレ&ストレッチは5週目のためお休みです。

♪♪ 問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくいため、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>