



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	土	サタデーナイト・トレーニング	ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	19:00	21:00	チケット1回分	
2	日						
3	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	チケット1回分	
4	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	各チケット1回分	
5	水						
6	木						
7	金						
8	土	サタデーナイト・トレーニング	ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	19:00	21:00	チケット1回分	
9	日						
10	月	はじめてテニス教室	※祝日のためお休みです				
11	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	各チケット1回分	
12	水						
13	木						
14	金						
15	土	サタデーナイト・トレーニング	ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	19:00	21:00	チケット1回分	
16	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)	
17	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	チケット1回分	
18	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	各チケット1回分	
19	水						
20	木						
21	金						
22	土	サタデーナイト・トレーニング	ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	19:00	21:00	チケット1回分	
23	日						
24	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	チケット1回分	
25	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	各チケット1回分	
26	水						
27	木						
28	金						
29	土	サタデーナイト・トレーニング	※祝日のためお休みです				
30	日						
31	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	チケット1回分	

※10日(月)は祝日のため、お休みです。

※29日(土)は5週目のためお休みです。

### お問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくいので、お問合せ・申込は、電話、Eメール、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>