



| 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 | 各チケット1回分 (ヨガはお月謝制) | |
| 2 | 水 | | | | | | |
| 3 | 木 | | | | | | |
| 4 | 金 | | | | | | |
| 5 | 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 | |
| 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 | チケット1回分 | |
| 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 | 各チケット1回分 (ヨガはお月謝制) | |
| 9 | 水 | | | | | | |
| 10 | 木 | | | | | | |
| 11 | 金 | | | | | | |
| 12 | 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 | |
| 13 | 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) | |
| 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 | チケット1回分 | |
| 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 | 各チケット1回分 (ヨガはお月謝制) | |
| 16 | 水 | | | | | | |
| 17 | 木 | | | | | | |
| 18 | 金 | | | | | | |
| 19 | 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 | |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 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 | |
| 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 | 各チケット1回分 (ヨガはお月謝制) | |
| 23 | 水 | | | | | | |
| 24 | 木 | | | | | | |
| 25 | 金 | | | | | | |
| 26 | 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 | |
| 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 | チケット1回分 | |
| 29 | 火 | ※5週目の為、お休みです。 | | | | | |
| 30 | 水 | | | | | | |

※11月29日(火)は5週目の為、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>