



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	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
2	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
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	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
9	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
10	水					
11	木					
12	金					
13	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
14	日					
15	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
16	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
17	水					
18	木					
19	金					
20	土					
21	日					
22	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
23	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
24	水					
25	木					
26	金					
27	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
28	日					
29	月		※5週目はお休みです。			

※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。

♪♪ 問い合わせ・予約・申込

電話03-3776-3367 Eメール ohta@lete.jp

※電話は繋がりにくくなっております。留守番電話に電話番号、名前をお残し下さい。

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/ohatawellness>