



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	木						
2	金						
3	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	
4	日						
5	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	
6	火	リズム&ダンス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	各チケット1回分 (ヨガはお月謝制)	
		ヨガ教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
		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	14:30	16:00		
7	水						
8	木						
9	金						
10	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	
11	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)	
12	月	はじめてテニス教室	コート修理工事のため休講				
13	火	リズム&ダンス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	各チケット1回分 (ヨガはお月謝制)	
		ヨガ教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
		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	14:30	16:00		
14	水						
15	木						
16	金						
17	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	
18	日						
19	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	
20	火	リズム&ダンス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	各チケット1回分 (ヨガはお月謝制)	
		ヨガ教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
		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	14:30	16:00		
21	水						
22	木						
23	金						
24	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	
25	日						
26	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	
27	火	リズム&ダンス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	各チケット1回分 (ヨガはお月謝制)	
		ヨガ教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
		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	14:30	16:00		
28	水						
29	木	冬休み					
30	金						
31	土						

※12日(月)の「はじめてテニス教室」はテニスコート工事のため、休講となります。

※12月29日から1月3日まで冬休みとなります。年始は1月7日(土)サタデーナイト・トレーニングからスタートします。本年もたくさんのご参加、ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

♪♪ 問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくいいため、お問合せ・申込は、Eメールまたはファックスをお願いいたします。

Eメール ohta@lete.jp ファックス 03-3776-3367 (電話兼用) ※電話番号、お名前、希望プログラム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>