



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

※4月よりチケット制になりました。5回つづり5,000円から販売しております。

ヨガについては、初回ご参加までに、1ヶ月分の参加料(お月謝)をお支払ください。

※18日(月)の「はじめてテニス教室」は祝日のためおやすみです。

※30日(土)の「サタデーナイトトレーニング」は、5週目のためお休みです。

♪♪ 問い合わせ・予約・申込

※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。※電話の場合繋がりにくいので留守番電話に電話番号、名前をお残し下さい。

Eメール ohta@lete.jp 電話・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.mmip.or.jp/ohta-wellness/> ブログ <http://ameblo.jp/ohtawellness>

