



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	日	あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。				
2	月					
3	火					
4	水					
5	木					
6	金					
7	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
8	日					
9	月	はじめてテニス教室	※祝日の為休講			
10	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)
11	水					
12	木					
13	金					
14	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
15	日	トレッキング	ウェルネスコンプレックスレテ 玄関or 駅集合			1000円 (非会員1500円)
16	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
17	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)
18	水					
19	木					
20	金					
21	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
22	日					
23	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
24	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)
25	水					
26	木					
27	金					
28	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
29	日					
30	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
31	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)

※～3日(火)まで年始休講となります。レッスン開始は7日(土)のサタデーナイト・トレーニングからとなります。よろしくお願ひします。
 ※9日(月)はじめてテニス教室は祝日のためお休みです。

♪♪ 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、Eメールまたは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>