



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	水					
2	木					
3	金					
4	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
5	日					
6	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
7	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)
8	水					
9	木					
10	金					
11	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
12	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)
13	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
14	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)
15	水					
16	木					
17	金					
18	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
19	日					
20	月	はじめてテニス教室	祝日の為、お休みです。			
21	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)
22	水					
23	木					
24	金					
25	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
26	日					
27	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
28	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)
29	水					
30	木					
31	金					

※20日(月)の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ため、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>