



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	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
2	日					
3	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
4	火	はじめてエアロビクス 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	11:00	12:00	各チケット1回分 ヨガ教室、はじめてエア ロビクスのクラスは、 月謝制となります
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	
			ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	
5	水					
6	木					
7	金					
8	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
9	日					
10	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
11	火	はじめてエアロビクス 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	11:00	12:00	各チケット1回分 ヨガ教室、はじめてエア ロビクスのクラスは、 月謝制となります
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	
			ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	
12	水					
13	木					
14	金					
15	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
16	日	トレッキング				1000円 (非会員1500円)
17	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
18	火	はじめてエアロビクス 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	11:00	12:00	各チケット1回分 ヨガ教室、はじめてエア ロビクスのクラスは、 月謝制となります
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	
			ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	
19	水					
20	木					
21	金					
22	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
23	日					
24	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
25	火	はじめてエアロビクス 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	11:00	12:00	各チケット1回分 ヨガ教室、はじめてエア ロビクスのクラスは、 月謝制となります
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	
			ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	14:30	16:00	
26	水					
27	木					
28	金					
29	土	サタデーナイト・トレーニング	5週目、祝日の為、お休みです。			
30	日					

※29日(土)のサタデーナイト・トレーニングは、5週目・祝日の為、お休みです。

### お問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくくなっております。留守番電話にメッセージを残してください。こちらから折り返します。

Eメール ohta@lete.jp 電話 03-3776-3367 ※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>