



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	月	連休のため、お休みとなります				
2	火					
3	水					
4	木					
5	金					
6	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
7	日					
8	月	テニスサークル	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	チケット1回分
9	火	はじめてのエアロビクス 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 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	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分
10	水					
11	木					
12	金					
13	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
14	日	トレッキング				1000円 (非会員1500円)
15	月	テニスサークル	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	チケット1回分
16	火	はじめてのエアロビクス 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 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	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分
17	水					
18	木					
19	金					
20	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
21	日					
22	月	テニスサークル	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	チケット1回分
23	火	はじめてのエアロビクス 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 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	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分
24	水					
25	木					
26	金					
27	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
28	日					
29	月	テニスサークル	馬込テニスクラブ貸しコート	8:00	9:00	チケット1回分
30	火	はじめてのエアロビクス 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 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	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分
31	水					

♪♪ 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、電話またはEメールでお願いいたします。

Eメール: ohta@lete.jp 電話: 03-3776-3367 ※留守電に電話番号、名前を残してください

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>