



| 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>