



					μ	
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	木					
2	金					
3	±	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
4	B					
5	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
		はじめてのエアロビクス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	ヨガ・エアロビク
6	火	ヨガ教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	スは月謝制です
7	عاد	ストレッチ&筋トレ	<u>ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム</u>	14:30	15:30	チケット1回分
7	水					
8	木					
9	金					-1
10	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
11	B	トレッキング				1000円 (非会員1500円)
12	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
		はじめてのエアロビクス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	ヨガ・エアロビク
13	火	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&ジム	13:00	14:00	スは月謝制です
14	水	ストレファ Q MJ F レ	ウェルネスコンプレックスレナ スタンオ&シム	14:30	15:30	チケット1回分
15	木					
16	金					
17	<u>±</u>	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
18	日日	937-741-10-29	ラエルネベコンプレップペレー ベメンオ&ンム	19.00	21.00	アクラド「回刀
		けいカイニュス数字	■ コニーフカニゴ代 I ー I	0.00	0.00	て与…し1回八
19	月	はじめてテニス教室	馬込テニスクラブ貸しコート ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	8:00	9:00	チケット1回分 ヨガ・エアロビク
20	火	はじめてのエアロビクス ヨガ教室	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00	スは月謝制です
		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&ジム	14:30	15:30	チケット1回分
21	水					
22	木					
23	金					
24	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
25	B					
26	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
		はじめてのエアロビクス	ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	11:00	12:00	ヨガ・エアロビク
27	火	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	13:00	14:00	スは月謝制です
28	水	ヘトレンノ&別トレ	ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム	14:30	15:30	チケット1回分
29	木					
-	-					
30	金					

♪問い合わせ·予約·申込

※ 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。電話は繋がりにくくなっております。 留守電にお名前と連絡先をお残し下さい。Eメール ohta@lete.jp

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