

大田ウェルネスクラ

カレンダー 2017年 7月 July



1	B	曜日	プログラム名	集合場所	生今時刻	終了時刻	参加費
2 日	Н	•					
3 月 テニスサークル	•		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
はじめてエアロピクス カェルネスコンブレックス レテ スタジオ 11:00 12:00 14:00 14:00 15:30 14:00 14:00 14:00 15:30 14:00 14:00 15:30 14:00 14:00 14:00 15:30 15:30 15:30 15:30 14:00 14:00 15:30	2	B					
4 火 当が教室 ストレッチを筋トレ ウェルネスコンブレックスレテ スタジオをジム ウェルネスコンブレックスレテ スタジオをジム 13:00 14:30 14:00 15:30 は月訓制です チケット1回分 ラケット1回分 5 水 金 19:00 21:00 チケット1回分 (接食料1500円) 9 日・ウェスサークル はじめてエアロピクス カゴが変室 ストレッチを筋トレ 馬込テニスクラブ貸しコート ウェルネスコンブレックスレテ スタジオ ウェルネスコンブレックスレテ スタジオをジム 11:00 13:00 12:00 14:00 15:30 15:30 オケット1回分 14:00 15:30 カナ・エアロピクス 14:00 15:30 カナ・エアロピクス 14:00 15:30 カナ・エアロピクス 14:00 15:30 カナ・エアロピクス 14:00 15:30 カナ・エアロピクス 14:00 15:30 カナ・トレーニング 14:00 カナ・エアロピクス 14:00 15:30 カナ・アット1回分 16:00 カナ・アット1回分 16:00 カナ・アット1回分 16:00 カナ・エアロピクス 16:00 カナ・アット1回分 16:00	3	月	テニスサークル		8:00		
ストレッチを筋トレ ウェルネスコンプレックスレテ スタジオをジム 14:30 15:30 チケット1回分 5 水 6 木 7 金							
5 水	4	火					
6 木		-1\r	ストレツナる肋トレ	「フェルイスコンフレックスレナースタンオ&シム	14:30	15:30	ナクット「凹方
7 金 金 ナサタデーナイト・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 トレッキング 馬込テニスクラブ貸しコート 8:00 9:00 チケット1回分 10 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 11 火 当が数空 フェルネスコンプレックス レテ スタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ&ジム 11:00 12:00 ヨガ・エアロビクス サニルネスコンプレックスレテスタジオ&ジム 14:30 15:30 オケット1回分 12 水 コ サタデーナイト・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 アケット1回分 チケット1回分 サケット1回分 カナルネスコンプレックスレテスタジオ 8:00 11:00 12:00 アケット1回分 16 日 コ サタデーナイト・レーニング ウェルネスコンプレックスレテスタジオ スタジオ 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 14:00 は月期制です チケット1回分 19 水 コ サタデーナイト・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 20 木 コ サタデーナイト・レーニング ウェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルネスコンプレックスレテスタジオ カンの 14:00 は月期制です チケット1回分 26 水 コカ繁空 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 フェルネスコンプレックスレテスタジオ フェルスコンプレックスレテスタジオ フェルスコンプレックスレテスタジオ フェルネコンプレックスレテスタジオ フェルスコンプレックスレテスタジオ フェルネコングレックスレテスタジオ フェルスコングレックスレテスタジオ フェルスコングレックスレ							
1							
1000円 100 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 11:00 12:00 ヨガ・エアロピクス コガ教室 ウェルネスコンブレックス レテ スタジオ 13:00 14:00 14:00 14:00 15:30 14:00 15:30 14:00 16:00 17:00 17:00 14:00 17:00 17:00 14:00 17:00	_						
10 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 3が下アロビクス 3ガ・エアロビクス 3:00 14:00 15:30 3が下アリトリロ分 11 12:00 12:00 3が下アリトリロ分 13:00 14:00 14:30 15:30 3が下アリトリロ分 14:30 15:30 3が下アリトリロ分 14:30 15:30 3が下アリトリロ分 15:30 3が下アリトリロ分 16:30 3が下アリトリロ分 16:30 3が下アリトリロ分 16:30 3が下アリトリロ分 16:30 3が下アリトリロ分 17:30 3が下アリトリロ分 18:30 3が下アリトリロ分 19:00 21:00 3が下アリトリロ分 18:30 3が下アリトリロ分 19:00 21:00 3が「エアロビクス 3が数室 25:30 25:30 3が「エアロビクス 25:30 3が下アリトリクスレテスタジオ 13:30 14:30 15:30 3が「エアロビクス 3が下アリトリロ分 15:30 3が「エアロビクス 13:30 14:30 15:30 3が「エアロビクス 13:30 3が「エアロビクス 14:30 15:30 3が「エアロビクス 14:30 15:30 3が「エアロビクス 14:30 15:30 3が「エアロビクス 14:30 15:30 3が「エアロビクス 13:30 3が「エアロビクス 3が下アリトリロ分 13:30 3が「エアロビクス 3が下アリビクス 3が下アリビクス 3が「エアロビクス 3が下アリビクス 3が下アリビクス 3が下アリビクス 3が「エアロビクス 3が下アリビクス 3が下アリビクス 3が「エアロビクス	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
11	9	日	トレッキング				1000円 (非会員1500円)
11	10	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
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 12 水					11:00		ヨガ・エアロビクス
12 水	11	火					
13 木	- 40	J.	ストレッチ&筋トレ	ウェルネスコンブレックスレテ スタジオ&ジム	14:30	15:30	チケット1回分
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	—						
16 日	14	金					
17 月 テニスサークル ※祝日のため体講です 11:00 12:00 3ガ・エアロビクス 3ガ教室 カェルネスコンプレックス レテ スタジオ 13:00 14:00 は月謝制です カ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 16:00 16	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
18 大 はじめてエアロビクス ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ 11:00 12:00 14:00 14:00 15:30 14:00 15:30 14:00 15:30 14:00 15:30 14:00 15:30 15:30 14:00 15:30	16	Ш					
18 火 ヨガ教室	17	月	テニスサークル	※祝日のため休講です			
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 19 水							ヨガ・エアロビクス
19 水	18	火	** '				
20 木	10	le	ストレッチ&筋トレ	<u>ウェルネスコンフレックスレテースタシオ&シム</u>	14:30	15:30	ナケット1回分
21 金 金 19:00 21:00 チケット1回分 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 B 8:00 9:00 チケット1回分 24 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 25 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 は月謝制です チケット1回分 26 水 アイカート・トレーニング ※5週目のため休講です *** *** 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です ***	—						
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 8:00 9:00 チケット1回分 24 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 25 火 はじめてエアロビクス 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 スタジオ は月謝制です フェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム 13:00 14:00 は月謝制です チケット1回分 26 水 27 木 28 金 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日							
23 日 日 8:00 9:00 チケット1回分 24 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 25 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 11:00 12:00 ヨガ・エアロビクス は月謝制です またット1回分 26 水 14:30 15:30 チケット1回分 27 木 28 金 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日 12:00 コンプレックスレテ スタジオをジム は月謝制です またット1回分							
24 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 25 火 月	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
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 ウェルネスコンプレックスレテ スタジオ&ジム 13:00 14:00 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 15:30 チケット1回分 26 水 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 15:30 チケット1回分 28 金 金 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日	23	B					
25 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&ジム 13:00 14:30 14:00 15:30 は月謝制です チケット1回分 26 水 コンプレックスレテ スタジオ&ジム 15:30 15:30 チケット1回分 27 木 コンプレックスレテ スタジオ&ジム 15:30 オケット1回分 28 金 コンプレックスレテ スタジオ&ジム 15:30 オケット1回分 29 土 サタデーナイト・トレーニング 30 ※5週目のため休講です 30 コンプレックスレテ スタジオ&ジム 15:30 コンプレックスレテ スタジオ&シム 15:30 コンプレックスレテ スタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンスタンス	24	月			8:00	9:00	チケット1回分
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 26 水 ホ							ヨガ・エアロビクス
26 水 27 木 28 金 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日	25	火					
27 木 1 28 金 2 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日 1	0.6	-JL	ストレツナ&肋トレ	ワェルイスコンプレックスレナ スタンオ&シム	14:30	15:30	ナケット「四分
28 金 29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日							
29 土 サタデーナイト・トレーニング ※5週目のため休講です 30 日	-						
30 / 周	—						
	29	土	サタデーナイト・トレーニング	※5週目のため休講です			
31 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	B					
	31	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

※17日(月)のテニスサークルは祝日の為、お休みです。 29日(土)のサタデーナイト・トレーニングは5週目の為、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