



| 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  | 金  |                |                        |       |       |                                |
| 2  | 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                        |
| 3  | 日  |                |                        |       |       |                                |
| 4  | 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                        |
| 5  | 火  | 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・エアロビクス<br>は月謝制です<br>チケット1回分 |
|    |    | 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 |                                |
|    |    | フットサル・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 |                                |
| 6  | 水  |                |                        |       |       |                                |
| 7  | 木  |                |                        |       |       |                                |
| 8  | 金  |                |                        |       |       |                                |
| 9  | 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                        |
| 10 | 日  | トレッキング         |                        |       |       | 1000円<br>(非会員1500円)            |
| 11 | 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                        |
| 12 | 火  | 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・エアロビクス<br>は月謝制です<br>チケット1回分 |
|    |    | 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 |                                |
|    |    | フットサル・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 |                                |
| 13 | 水  |                |                        |       |       |                                |
| 14 | 木  |                |                        |       |       |                                |
| 15 | 金  |                |                        |       |       |                                |
| 16 | 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                        |
| 17 | 日  |                |                        |       |       |                                |
| 18 | 月  |                |                        |       |       |                                |
| 19 | 火  | 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・エアロビクス<br>は月謝制です<br>チケット1回分 |
|    |    | 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 |                                |
|    |    | フットサル・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 |                                |
| 20 | 水  |                |                        |       |       |                                |
| 21 | 木  |                |                        |       |       |                                |
| 22 | 金  |                |                        |       |       |                                |
| 23 | 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                        |
| 24 | 日  |                |                        |       |       |                                |
| 25 | 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                        |
| 26 | 火  | 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・エアロビクス<br>は月謝制です<br>チケット1回分 |
|    |    | 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 |                                |
|    |    | フットサル・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 |                                |
| 27 | 水  |                |                        |       |       |                                |
| 28 | 木  |                |                        |       |       |                                |
| 29 | 金  |                |                        |       |       |                                |
| 30 | 土  | サタデーナイト・トレーニング | ※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為、お問合せ・申込は、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(電話兼用)

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>