



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	20:00	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 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	11:00	12:00	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分	
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
			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	20:00	チケット1回分	
10	日	トレッキング	由比 浜石岳			1000円 (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 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	11:00	12:00	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分	
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
			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	20:00	チケット1回分	
17	日						
18	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	
19	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	11:00	12:00	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分	
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
			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	20:00	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 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	11:00	12:00	ヨガ・エアロビクス は月謝制です チケット1回分	
			ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ	13:00	14:00		
			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	冬休み					
30	土						
31	日						

※12月29日から1月3日まで冬休みとなります。年始のクラスは1月9日(火)からスタートします。

本年もたくさんのご参加、ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

### お問い合わせ・予約・申込

※電話は繋がりにくいため、お問合せ・申込は、留守電にメッセージを残していただくか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>