



日 曜日 プログラム名 集合場所 集合場所 集合時刻 終了時刻 参加費			110 7 7				
2 火 はしめてのエアロピクス ウェルネスコンブレックス レテ スタジオ &ジム 10:00 11:00 12:30 4.000円/月 13:00 12:30 14:00 12:30 12:30 14:00 12:30 12:30 14:00 12:30 12:30 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 14:00 12:30 14:00 12:30 14:00 14	日	曜日	プログラム名	集合場所	集合時刻	終了時刻	参加費
2 火 はLめてのエアロピクス コカ教皇	1	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
4 木 5 金 6 土 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2	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	11:30	12:30	
5 金 金 日 日 日 日 日 日 日 日	3	水					
6	4	木					
7 日	5	金					
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 シェイブアップェクササイズ はじめてのエアロピクス ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ 31:30 12:30 14:00 17:00 14:00 15:00 14:00 15:00 14:00 15:00 14:00 15:00 14:00 15:00 14:00 15:00 14:00 15:00 16:0	6	土					
9 火 シェイブアップエクササイズ は比めてのエアロピクス コガ教室 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 フェルマース フェース フェース フェース フェース フェース フェース フェース フェ	7	日					
9 火 はしめてのエアロピクス 対象室 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 11:30 12:30 4.000円/月 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 デニスサークル 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 シェイブアッブエクササイズ はじめてのエアロビクス ウェルネスコンブレックス レテ スタジオ 11:30 12:30 13:00 14:00 月崩制 4.000円/月 24 水 カェルネスコンブレックス レテ スタジオ 13:00 14:00 月前制 4.000円/月 25 木 カニスナークル 馬込テニスクラブ貸しコート 8:00 9:00 チケット1回分 フェルネスコンブレックス レテ スタジオ 11:30 12:30 13:00 月前制 4.000円/月 月前制 7:2、3 13:00 月前制 4.000円/月 30 火 シェイブアッブエクサイズ ウェルネスコンブレックス レテ スタジオ 11:30 12:30 13:00 14:00 月前制 4.000円/月	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
11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 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 フェルネスコンブレックス レテ スタジオ 10:00 11:00 月謝制 4:00円/月 13:00 月 14:00 1	9	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	11:30	12:30	
12 金 13 ± 14	10						
13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 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 大 大 大 大 大 大 大 大 大	11	木					
14 日	12	金					
15 月 16 火	13	土					
16 火 17 水 18 木 19 金	14	日		 11			
17 水 18 木 19 金	15	月		夏休み			
18 木 19 金 20 土 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 ジェイブアッブエクササイズ はじめてのエアロピクス カェルネスコンブレックス レテ スタジオ 10:00 11:00 月謝制 4,000円/月 24 水 25 木 26 金 27 土 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 ジェイブアッブエクササイズ ウェルネスコンブレックス レテ スタジオ 13:00 14:00 月謝制 4,000円/月 11:30 月謝制 4,000円/月 11:30 月謝制 4,000円/月 11:30 月謝制 4,000円/月 11:30 12:30 月謝制 4,000円/月 11:30 12:30 月謝制 4,000円/月 11:30 12:30 13:00 14:00	16	火					
19 金 20 土 21 日 22 日 7-スサークル 馬込テニスクラブ貸しコート 8:00 9:00	17						
20 土 日 21 日 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 シェイプアップエクササイズはじめてのエアロビクスコガ教室 ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ (はじめてのエアロビクスコガ教室) ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ (はじめてのエアロビクスコガ教室) ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ (は)の (ないまた) (は)の (は)の (は)の (ないまた) (ない	18	木					
21 日 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 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 ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ 13:00 14:00 4,000円/月 11:30 12:30 13:00 14:00	19						
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 ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ グェルネスコンプレックス レテ スタジオ 11:30 12:30 14:00 14:	20	土					
23 火 シェイプアップェクササイズ ウェルネスコンプレックス レテ スタジオをジム 10:00 11:00 11:30 12:30 13:00 14:00	-						
23 火 はじめてのエアロビクス コガ教室 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 コ3:00 11:30 12:30 14:00 月間前 4,000円/月 24 水 25 木 26 金 27 土 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 ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ &ジム ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ &ジム ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ 11:30 12:30 月謝制 4,000円/月 30 火 シェイプアップエクササイズ はじめてのエアロビクス コナ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 13:00 14:00 月謝制 4,000円/月	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
25 木	23	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	11:30	12:30	
26 金 27 土 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 シェイプアップエクササイズはじめてのエアロビクスコンプレックス レテ スタジオをジムはじめてのエアロビクスコンプレックス 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 スタジオカウェルネスコンプレックス レテ スタジオ 13:00 14:00 14:00 月謝制 4,000円/月	24	水					
27 土 土 28 日 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 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 13:00 14:00 14:00 月謝制 4,000円/月	25	木					
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 シェイプアップエクササイズ はじめてのエアロビクス はじめてのエアロビクス コンプレックス レテ スタジオ 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 カウェルネスコンプレックス レテ スタジオ 13:00 10:00 11:00 12:30 12:30 14:00 月謝制 4,000円/月	26	金					
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 シェイプアップエクササイズ 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 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 13:00 14:00 10:00 11:00 12:30 12:30 14:00 月謝制 4,000円/月	27	土					
30 火 シェイプアップエクササイズ はじめてのエアロビクス コンプレックス レテ スタジオ & ジム ウェルネスコンプレックス レテ スタジオ まが教室 10:00 11:00 12:30 12:30 13:00 14:00	28						
30 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 11:30 12:30 13:00 14:00	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
31 水	30		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	11:30	12:30	
	1 -	1 1	İ	İ	I	I	

♪♪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.