

大田ウェルネスクラブのプログラム

♪健康体操教室

・ヨガ教室

内容 初心者向けの優しいヨガです
開催日 毎週火曜日 13:00~14:00
参加費 4回 4,000円
定員 17名 (どなたでも参加できます)

・ストレッチ&筋トレ教室

内容 身体をゆっくり伸ばすストレッチと、
マシンを利用した筋力トレーニングを行います
開催日 毎週火曜日 14:30~16:00
第1、3土曜日 19:00~20:00
参加費 1回 1,000円
定員 10名 (どなたでも参加できます)

・トレッキング教室

内容 東京周辺の山をゆっくり登ります
開催日 毎月1回 (土日のどちらか)
参加費 1,500円 (会員および初回は500円)
定員 20名 (トレッキング初心者)

♪テニス教室

内容 初めてテニスを始める方のためのテニス教室
雨の場合は屋内でトレーニングをします
開催日 毎週月曜日 8:00~9:00
参加費 1回 1,000円

【プログラム実施場所】

★ウェルネスコンプレックスレテ
大田区西馬込2-34-1
地図上の「ここ」です

【申込方法】

なるべくメールかファックス、葉書で
お願いします。連絡先・参加教室明記！

◆ファックス&TEL
03-3776-3367

◆メール
ohta@lete.jp



