

# 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&筋トシ教室

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  
ohfa@lete.jp

