

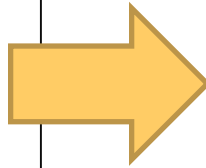
住所:東京都大田区西馬込2-34-1  
電話:03-3772-6680  
Email:[info@lete.jp](mailto:info@lete.jp)  
URL:<http://www.lete.jp>



ウェルネスコンプレックス レテは、株式会社レテが運営しています

# 8月の特別レッスンのご案内

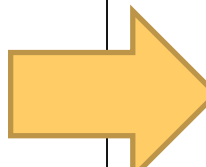
8月17日(水)  
12:00~13:00  
ベーシックセブンと  
コアリラクゼーション  
講師・本村一暢先生



普段、レテで行うストレッチポールにコアコンディショニングをプラスしたレッスンを行います。講師は、JCCAマスタートレーナーの本村先生です。スペシャルなレッスンをスペシャルな講師でお送りいたします。



8月17日(水)  
13:15~14:15  
ペルビック&ウォーキング  
コンディショニング  
講師・本村一暢先生



骨盤から美しくなるエクササイズと美脚を作るウォーキングエクササイズです。14:30よりプライベートレッスンを承りますので、ご希望の方は受付までお申込ください。30分 3,000円 要予約

## 7月17日(日) 弘法山に行ってきました トレッキングサークル報告



7月17日(日)弘法山に行ってきました。レテの会員様はもちろん非会員の方も参加してくださって、多くのメンバーで行ってきました。トレッキングの魅力の一つは美しい花に出会える所です。今回は、アジサイに出会うことができました。多くの美しい花に囲まれながら山道を歩き、とても素晴らしい時間を過ごすことができました。残念ながらアジサイが最も美しく咲いている時期は過ぎていたのですが、今回のトレッキングのカロリー消費は650kcalです。ジムでのトレーニングやスタジオレッスンで汗をかくのはもちろん良いのですが、野外に出て自然の中での運動すると五感に様々な心地良い刺激を得られます。それに、ジムで650kcal消費するのは至難の業ですよ！トレッキングは、続ければ確実に痩せるし、体力はつくし、何より、楽しいです！今度、みなさんも一緒に行きましょう。

「難しいけれど楽しいレッスンを目指します」

ズンバは、ラテンを始めとした世界中のダンス音楽に合わせてインストラクターの動きを見たまま、そのまま真似をする簡単で楽しいエクササイズです。うまく踊る必要はないですし、覚える必要もありません。曲調は、早いものもあればゆっくりしたものもあります。運動しているという意識がないままに、実は身体のある部分も鍛えています。もしも踊っている間に、「この曲にはノシない、好きじゃない」と思ったなら、さらさらっと流していれば1曲は3〜4分で終わります。

レテのお客様は穏やかで、会員様同士、和やかな雰囲気を感じます。どうかズンバを恥ずかしながら、ご自分を解放してあげるように踊って頂けたらと思います。なんたってラテン系ですから。

私はいつもどのレッスンでも、初めての方には「難しいけれど楽しい」と感じていただければと思っています。楽しければ続けられますから。せつかくのズンバとの出会い、3ヶ月は続けていただけたらと思います。全曲を全力で踊る必要は全くありません。きつと慣れます。そして体も変わると思います。ためらわずに是非、一度参加してみてください。

お客様の声 会員K様

「孫の育児のために体力をつけています」

両親の介護に追われ、以前続けていたウォーキングも運動もできず体力が落ちてしまっていました。介護がひと段落つき、また、孫の育児のために体力づくりをしなくてはならないと思い、レテに入会しました。実はヨガなどは体が硬いので苦手なのですが、皆に励まされて続けています。マシンで体を鍛えていると、体のどこを使っているかが分かります。レテに来るようになって、体重が1カ月で2kg減りました。午前中から午後にかけてのこの時間は、自分の時間、至福のひとつです。レテは女性専用で落ち着きがあるので、自分に合っていると感じています。今後は、体重を維持し、体脂肪をもっと落としたいと思っています。

「お詫び」

このたび、自分の不注意から運動中に骨折をし、約1カ月入院いたしました。今回、私の入院によって皆様に多大な御迷惑をおかけしたことに對し、心よりお詫び申し上げます。今後は、このような事が無いよう、そして、私に関わるすべての方に感謝をしながら生活していきたいと思っております。変わらぬ、「ご指導」、「鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。

夏苺 竜平



お知らせ

「節電にご協力をお願いします」  
皆様には、大変なご不便、ご不自由をおかけいたしますが、引き続き、節電にご理解、ご協力をお願いいたします。

「夏季休業のお知らせ」  
誠に勝手ながら、8月13日（土）より16日（火）まで、夏季休業とさせていただきます。ご希望の方には1日無料利用券をお渡します。受付までお申し出ください。

「一日無料利用券を配布します」  
夏季休業をさせていただくにあたり、一日無料利用券を発行しております。フルタイムのお客様はご友人やご家族とレテをお楽しみください。その他の種別の方は、ご自分の利用時間以外の時間帯もご利用いただけます。ご利用配布は、お一人様1回に限らせていただきます。なお、有効期限は9月30日となっておりますので、期限内にご利用ください。

「ストレッチポールおよびサーキットトレーニングのクラスを再開します」  
長らくお休みをいただいております。ストレッチポールおよびサーキットトレーニングのクラスを、8月7日より再開いたします。

「癒庵ラメールは毎日営業」  
レテの癒庵ラメールは、開館日の午後3時より9時まで営業しております（完全予約制）。土曜日、日曜日は終日営業しますので、是非、お早めにご予約ください。

## 8月の予定

- 4日(木) 親子エンジョイテニスbyプレイ+ステイ 小学生とご家族
- 20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日) ストレッチポール体験会 500円 会員様以外もご参加になれます
- 19日(金)から31日(水) インボディ測定会(予定)

※ 今月のトレッキング、バーベキューはお休みです。9月には再開しますので是非ご参加ください。

※ 9月にラウンジでジャズコンサートを予定しています。お楽しみに。