

住所:東京都大田区西馬込2-34-1
電話:03-3772-6680
Email: 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

キッズダンスの発表会がありました。



10月15日(土)レテのキッズダンスユニット「リトルダンサーズ」が芸術フェスティバルに参加しました。山本みき先生が振付してくださった、南国の青空をイメージした曲に合わせてリトルダンサーズが元気いっぱい明るく踊ってくれました。皆さん、レテの「リトルダンサーズ」をこれからも応援して下さいね。

トレッキングサークル 白山に登りました。



レテのトレッキングサークルは10月16日(日)神奈川県厚木市の白山に行ってきました。相模平野が見渡せ、遠くにはスカイツリー、ベイブリッジを山頂から眺めることができました。

10月10日(月) 大田区民スポーツ祭り



10月10日(月)レテ&トムテニススクールは馬込文化センターにて「こども室内テニスレッスン」を行いました。内容はプレイ&ステイです。レッドボールを使用したラリーを行い、初めてテニスを行う子供達もその日の内に試合ができるようになりました。

アロマウィークの報告

10月16日~22日までの間、アロマウィークを行いました。ラベンダー、オレンジスイート、グレープフルーツの香りの中で行うレッスンはより癒されるものがあります。アロマウィークは今後も継続して行きたいと思います。



ルーム・トゥ・リードにご協力下さい。



ルーム・トゥ・リードとは、ネパールの子供達の現状にショックを受けたマイクロソフトの元マーケティングディレクター、ジョンウッドが立ち上げた組織で、発展途上国の図書室設置を助成する世界的組織です（「マイクロソフトでは出会えなかった転職」ランダムハウス講談社 参照）。皆様からいただく本、CD、DVDはブックオフに持って行って換金し、ブックオフを通じて寄付します。お手元に眠っている本、CD、DVDを受付までお持ちください。

11月のスタジオ特別レッスン

11月23日(水 祝日)

本村一暢先生、綺理先生スペシャルレッスン

◇本村一暢先生◇

★13:00～13:45→もっと気持ち良く！要予約

ベーシックセブンとコアリラクゼーション

★14:00～15:00→ 要予約

骨盤調整と体幹引き締めエクササイズ

★15:15～17:00→ 要予約

パーソナル コンディショニング

30分3,000円 ←絶対お得！

◇綺理先生◇

★16:00～17:00→

アロマ経絡ヨーガ

11月28日(日)

◇戸井先生◇

★13:00～13:45→

パラパラ風エアロ

11月の第2,4の土日18:30～

ストレッチポール体験会



「健康維持は継続にあると思います」
会員様の声 会員M様
レテのパンフレットを見た時、自分にもできそうだと思い通うことにしました。現在は特に病気も無く健康な状態なので、この状態を維持するために継続してレテに通っています。最初は様々なレッスンに出てましたが、今は月曜日の星先生のヨガや松矢先生の太極拳、氣功を中心に出ています。中でも星先生のレッスンは受講する人に対しての優しさが伝わってきます。続けて出ています。レッスンを受けると、インストラクターの先生方の人柄が伝わってきます。中でも星先生はお優しい人柄なので、また受けたいと思ってしまいます。健康維持は継続にあると思っています。健康維持や姿勢を良くするためには気長に継続することが大切だと感じます。健康維持から体力、姿勢維持と病気をしないために運動を続けて行こうと思います。

お知らせ

「パーソナルプログラム」

パーソナルトレーニングが4回セッションで10,000円です（初回のみ5セッション）。ダイエットがしたい、身体の不調を改善したい方は是非お試しください。パーソナルストレッチは30分2,000円です。ご自分ではなかなかストレッチできない部位をストレッチしていきます。柔軟性がほしい方にオススメです。身体が軽くなったとの感想もいただいています。

「ストレッチポールを販売中です」

ストレッチポールは、1本8,000円で販売中です。詳しくは受付まで。ご家族、ご友人も参加できる体験会を開催中です。イベントカレンダーを参照下さい。

「本、CD、DVDをお持ちください」

11月、レテは皆様のご協力をいただき「book to read」に寄付する予定です。「book to read」とは、ネパールの子供達の現状にショックを受けたマイクロソフトの元マーケティングディレクター、ジョンウッドが立ち上げた組織で、発展途上国の図書室設置を助成する世界的組織です（「マイクロソフトでは出会えなかった転職」ランダムハウス講談社 参照）。皆様からいただく本、CD、DVDはブックオフに持って行って換金し、ブックオフを通じて寄付します。ご協力、宜しくお願いいたします。

「節電にご協力をお願いします」

引き続き、節電にご理解、ご協力をお願いいたします。