

# レテニュース 4月号



ウェルネスコンプレックス レテ

住所: 東京都大田区西馬込2-34-1

電話: 03-3772-6690

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

## よろしく お願いします



この度、レテに入社する「  
とになりました岩下友揮で  
す。元々体を動かす事が好  
きで、大学時代からジムで  
トレーニングを続けていま  
した。身体を動かした後は体  
だけでなく心も元気になる  
自分の経験から、大学卒業  
後は人の運動や健康にかか  
わる仕事に就きたいと思い  
現在の仕事を志望致しまし  
た。  
まだ不慣れな点も多いかと思  
いますが、皆さんの健康  
のサポートのため一生懸命  
頑張りますので、これから  
も宜しくお願い致します。

## 3月イベント報告



3月3日のひな祭りイベントは、  
フロントにて先着で、きれいな  
スイートピーをプレゼントしました。

## 「会員様の声」

身体の変化を実感しています

会員Y様

レテに通い始めて早一年が経ちました。子供の頃から身体が硬かった  
のでそれを打破したく、過去に整体の先生が主催される体操教室に  
行ってみたい、仕事帰りにフィットネスクラブに通ってみたいしていま  
した。ただ、週1、2回の運動で柔軟性が身に着くはずもなく、か  
といって自宅で一人黙々とストレッチすることもできず、年齢とも  
に益々身体が硬くなっていました。そんな時、近所にレテができるこ  
とを知り、それなら毎日気軽に通うことができるので念願の柔軟性  
が身に着けられるのではという期待から、通い始めました。長年の身  
体が急激に変化することはありませんが、自分なりに身体が軟くなっ  
てきていることを実感しています。特にヨガが好きですが、ヨガで立  
位のポーズを習ったからでしょうか、昨年の人間ドックで、それまで  
の身長から約1センチ伸び、今年は更に5ミリ伸びていました。昨日  
よりも今日、今日よりも明日と、日々変化を感じています。この一年  
は色々なプログラムに参加し先生方の指導のもと身体を動かしてき  
ましたが、今後はキネシスを利用したり、自分に必要なストレッチを  
自宅でもできるように身につけていきたいと思っています。

「これからも健康でありたいです

会員M様

私がレテを知ったのはインターネットのサイトでした。前々から西馬  
込にフィットネスクラブがあったらいいなと思っていたのでとても嬉し  
かったです。即、健康増進+ダイエット目的で入会を決めました。通  
い初めてからは、運動する習慣が付き、さらに、食事にも気を使うよ  
うになり劇的に体重が落ちました。日曜日のKIM先生のエアロビク  
スやAYAKO先生のリラクゼーションヨガ、骨盤調整を中心に通って  
います。エアロビクスは、とても動作の説明が分かりやすく、参加者の  
体調やレベルに応じてプログラムを組んでいただけるので無理なく続  
けられます。その後のヨガ、骨盤調整は、リラクセスでき、身体の歪み  
を正せるために、その後の1週間は良い状態で過ごせます。今までは、  
水曜日のボクササイズのレッスンに時間が合わなくて中断してしまし  
ましたが、日頃のストレスを発散できるプログラムなので4月から復活し  
たいと思っています。

4月からレテは、準天然温泉やスタジオプログラムを充実など大幅に  
リニューアルされますが、今まで通り会員を大切に女性の女性向けの  
フィットネスクラブであることを期待しています。

みなさんは、インシュリンというホルモンの名前を聞いたことがあると思います。インシュリンって糖尿病と関係するホルモンでしょうか？なんて、声が聞こえそうですが、このホルモンがダイエットとも関係がある事をご存知でしょうか。インシュリンは、血糖値が上昇すると膵臓から分泌されますが、血糖値の変化が大きいほど、たくさん分泌されます。例えば、朝ご飯を抜いて、お昼ご飯をたくさん食べたとします。そういった場合、血糖値の変化が大きくなります。そうすると、大量のインシュリンが分泌されて、細胞は、自分の中でできるだけブドウ糖を取り込もうとします。そして、取り過ぎてしまったブドウ糖は、(恐ろしい??)脂肪となってしまうのです。正しいダイエットを行うならば3食きちんと食べましょう、というのは、このような事からきているのです。ダイエットを考えた場合、食事は1日数回に分けて少しずついただくのが理想的ですが、少なくとも、3食に分けて、朝、昼、晩と食べることが大切なのです。それから、ネズミの実験で、夜6時以降に餌をやった場合、1日の摂取カロリーがまったく同じでも6時前に餌を食べたネズミよりも体重が増加した、という結果が出ています。ダイエットには、食事の仕方も大切なのです。

つづく

ダイエットレシピ 4月

きのこ雑炊(181Kcal)



- 材料  
 ご飯・・・100g  
 しいたけ・・・1枚  
 なめこ・・・10g  
 えのき・・・30g  
 だし汁・・・1・1/2カップ  
 A:しょうゆ大さじ1/2  
 塩小さじ1/3  
 万能ねぎ・・・適量

作り方

- 1、ご飯は洗ってぬめりを取り、水気を切る。
- 2、しいたけは軸をとって薄切りにし、なめこは水洗いして水気を切る。
- 3、鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらご飯、2のきのこ類を加えて、火を弱火にして5～10分ほど煮る。
- 4、Aで調味し、器にもってお好みで万能ねぎをちらす。

4月イベント情報

17日(土)ファミリーデー

18:00～会員様のご家族の方にストレッチポールレッスン

22日(木)栃木県大田原市立中学校の生徒さんが6人職業体験に来ます。

27日(火)健康セミナー

14:30～15:30

「糖尿病のメカニズム」

4月よりストレッチポール販売開始します。  
 MX・・・8560円  
 EX・・・8140円



MXとEXの違いについて・・・  
 MXはレテのスタジオレッスンで使用されているポールです。  
 EXは男性の方向け、MXは女性向けに作られています。



レテの料金システム

- 入会金 一万円
- 事務手数料 二千元
- レギュラーフルタイム会員 一万二千元(月額)
- レギュラーウィークデイ会員 九千元(月額)
- レギュラーウィークエンド会員 九千元(月額)
- その他、お得な料金プラン御用意しています。

入会時に必要なもの

- 入会金、事務手数料
- 2か月分の会費
- 銀行印

免許証など口座番号が分かるもの  
 ※ご入会手続きには、ご説明などを含めて20分ほどお時間がかかります。予め、ご了承ください。

お問い合わせ

電話 03-3772-1680

メール info@lete.jp

ホームページ <http://www.lete.jp>

☆どのようなことでも、気軽にお問い合わせください。