

レテニュース 5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
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



4月のレテ

4月のレテは、賑やかでしたね。イベント、サークル、撮影、職業体験と様々なことがありましたので、紹介していきます。
右の写真は、4月14日「テレビ東京」『天空散歩』の撮影が行われた時のものです。放送日は5月6日の木曜日20:54からです。撮影に協力して下さった会員の皆様、ありがとうございました。

真ん中の写真は、4月17日「レテ」イベントのファミリーデーの様子です。会員様のファミリーにストレッチボールのレッスンをを行い、一緒にレテでの時間を過ごしていただきました。今後ファミリーデーを行って行きます。ご家族の皆様に参加、お待ちしております。

4月22日は、職業体験の授業で大田原中学校の生徒さん達が来てくれました。レテに興味を持ってきてありがとうございます。職業体験を通じて、何か感じてもらえれば嬉しいです。



会員様の声

「レテに感謝」

会員N様

レテに通う以前はジョギング、ゴルフ等で身体を動かしておりましたが、二十年の間に体重が増えてしまい、何か運動をしようと思っておりました。そんな時にレテがオープンする事を知り、入会しました。身体が硬く肩こり腰痛、膝の痛み等があり運動できるか心配でしたが、先生方のご指導でなんとかがんばっています。体力にあまり自信がないので沢山のレッスンは受けられませんが、ストレッチ&ダンスとエアロシエイフ、ファットバーナーのレッスンは必ず受けるようにしています。レッスン後は身体が軽くなり、変化を実感できます。特に、山本先生、戸井先生のレッスンは楽しく無理なく身体を動かす事ができ、満足しています。おかげで身体が引き締まり、友人からも身体がスッキリすると言われるようになりました。これからは、他のレッスンも受けてみようと思っています。近くにレテができて本当に感謝しています。

「いつまでも自分の足で歩く」

会員Y様

レテに通う理由は、近くにあり運動することで身体が硬くなる現象をストップすることです。スタジオリッスンなどを受講して、日々、身体が軽くなる、柔らかくなるなどの変化を実感しています。中でもビューティー・ペルヴィスやバレエは好きです。ビューティー・ペルヴィスは、身体の変化を実感できるので楽しいです。バレエは小さい頃からやっていたらもっと楽しかったかも知れませんが、今はゆっくりとがんばっています。前々から股関節が痛いときが多くありましたが、ビューティー・ペルヴィスや骨盤体操を受けてみて少しずつ痛みがなくなってきました。それから、朝、レテのお風呂に入り目を覚ましてから1日が始まります。お風呂に入ること1日の気持ちリフレッシュできるの、日課になっています。最近、少しずつ筋肉もついてきて、身体が変化してきたと感じています。目標は年をとっても自分の足でしっかりと歩く事なので、今後も運動を続けて行きます。会員の皆様、スタッフの皆様、今後もよろしくお願いします。

「インスタトラクターだより」

ビューティーヨガ担当のMAKI先生より

ビューティーヨガの基本は、ヨガや骨盤
トリンプをベースにしています。身体の内
側からきれいになっていくことを目的にし
たレッスンにしていきます。このレッ
スンを通じて身体の使い方が上手な方にな
って欲しいです。身体の使い方を覚える
スポーツやダンス、音楽など様々なこと
に活かすことができます。ビューティー
ヨガは水曜日の20:00からと土曜日の16
:00から行っております。水曜日は夜な
ので気持ち良く気分良く終わって欲しい
と思っております。土曜日は、夕方とい
うことでその日の会員様の体調だ
ったり顔色に合わせてレッスンを
やっています。レテの会員様は皆さん
とても一生懸命なのでやりがいがあり、
とてもインスタトラクターとして
楽しくレッスンをやる事ができま
す。

ウォーキングサークル特集

4月10日のウォーキングサークルは
新田神社まで行きました。約6キロの
1時間30分でしたが千鳥いこ公園
で紅葉を見て長寿の木に触り健康をお
願いしてきました。



健康コラム 第4回 ダイエット(4)

今日は、成長ホルモンのお話です。ああ、また訳の分からない
ホルモンの話だ、なんて嫌がらないでくださいね。

インシュリンに続いて、成長ホルモンも、ダイエットと大きく
関わっています。これまで、脂肪を分解してくれるホルモンが
、なんて何度も言いましたが、それは、成長ホルモンのことだ
ったのです。運動を行うと、脳の視床下部というところから成
長ホルモンが分泌されます。このホルモンは、中性脂肪を分解
する作用を持っています。やがて分解された中性脂肪は血
液の中に入り、エネルギー源として使われます。成長ホルモン
は、新陳代謝も促してくれる美容にとって大切なホルモンでも
あるのですよ。美肌のために夜は良く寝ましょう、などと言
うのは、成長ホルモンは夜、寝た後でたくさん分泌するからなの
です。

つづく

5月イベント予定

- 12日(水) 13:30～・健康セミナー
「骨粗しょう症ってどうして起きるの？」
 - 19日(水) 12:00～・バーベキューサークル
 - 22日(土) 18:30～・バーベキューサークル
 - 29日(土) 9:30～・トレッキングサークル
- 神奈川県秦野市 弘法山に登ります。
※他のサークルも通常通り行きます。
レテサークルは今後、発展していきますので
ご期待下さい。



「心電図測定健康相談」「健康力
ウンセリング」について

「心電図測定健康相談」と「健康
カウンセリング」は同じ内容となっ
ています。無料チケットをお持ち
の方は、この機会に是非、お受け
ください。内容は、「心電図測定」
「体脂肪率測定」「運動プログラ
ム作成」等となっています。お手
数ですが、ご予約をお願いします。

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)
- レギュラーウイークデイ・エンド会員
九千元(月額)
- ウイークワン・ナイトタイム・ス
パシエプ会員
六千元(月額)
- レッスン会員
一万二千五百円

(2ヶ月有効5回チケット)
会員種別の変更は、変更される月
の前の月の9日までにお願
いいたします。

お問い合わせ

- 電話 03-3772-6680
- 03-3772-9230
- 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。

お客様の声をお聞かせください
何かご希望があれば、スタッフ
までお申し出ください。