

# レテニュース 2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)

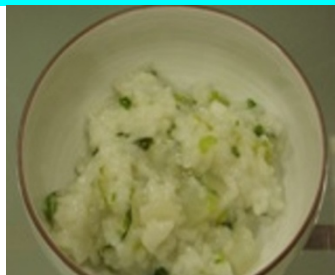
URL: <http://www.lete.jp>

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

## この春より、サークルがはじまります！！

お好きなサークルを選んで、是非、ご参加ください！ 詳細は次号で！

☆ 園芸、テニス、ウォーキング、バーベキュー、ランチ、トレッキング など、



### 1月のイベント報告

1月7日、七草粥を会員様に召し上がっていただき、お正月にご馳走を食べて働きづめの胃に、休んでいただきました。レテは胃も癒します。続いて1月11日は、鏡開きをしました。といっても、レテではお餅をお供えしませんでしたので、鏡餅を開いた、という訳ではありませんが、切り餅を焼いて、おしるこにして食べて頂きました。「せっかくなかったのにまた走らな」ととマシニアに戻られた会員様もいらっしゃいましたよ。

今年のみなさんにお知らせするのが遅くなり召し上がれなかった方も多勢いらしたので、来年は、早くお知らせしますね。ごめんなさい。

### 2月のイベント予定

二月三日  
節分 鬼がやって来ます

### ♪バレンタインスペシャル！

二月四日（木）  
フラワーアレンジメント教室

三千元 森先生 十四時半より

二月十日（水）  
バレンタインお菓子づくり

三千元 岩田先生 十五時より  
お申込は受付まで！  
会員様以外もご参加になれます

二月二十二日（月）  
一周年記念プレゼント

### 「会員様の声」

先輩ママにアドバイスをもらっています 会員K様

日頃、自分ひとりでは身体を動かさないので、レテに通っています。あとは、お風呂が好きなので、大きくてゆったりできるレテのお風呂が気に入っています。入会を決めたのは、体験に来た時、インストラクターの先生や会員の方たちが良い人ばかりだったからです。レテに通うようになり、毎日が楽しくなりました。なぜなら、運動して体力がついてゆくの自分分かったからです。ヨガとエアロビクスが好きで、いつもレッスンを楽しみにしていました。今は妊娠したので、マタニティヨガを受講しています。レッスに通い始めたところ、レギュラー会員の先輩ママたちに「おめでとう」と祝福していただいて、嬉しかったです。また、ママヨガ&ベビ―ヨガの先輩ママたちからは出産のアドバイスや子育てのことを聞いたりして、とても良い情報をいただいています。以前は毎日のように通っていましたが、今は週1回マタニティヨガのクラスだけに來て、妊婦は一人で悩むことが多いのですが、有意義な時間を過ごしています。レテはお風呂が大きいので、家から歩いてお風呂に入るだけでも温泉気分を味わえて日常空間から離れられ、それだけで満足な気分が得られます。

### 目標を達成するために追い込みます 会員A様

レテに通っている理由は、ダイエットが1番で、その他にもアンチエイジングや健康増進のためです。運動を始めてから身体に気を使うようになり、規則正しい生活が送れるようになりました。特に暴飲、暴食をしないように心がけています。レテの会員はとても仲が良いので楽しく運動ができ、身体に気を使うことができます。好きなスタジオプログラムは、ハード系が好きなのでボクササイズ、エアロビクスです。日曜日はのんびりしたいのでヨガと骨盤調整を受けます。ボクササイズは自分を極限まで追い込んで、辛いけど、先生のような引き締まった身体になりたい、と思って頑張ります。エアロビクスは、汗をしっかりとかくことができるので好きです。ヨガ、骨盤調整を行うようになり姿勢が良くなったので、これからも続けていきたいと思っています。私の目標はダイエットで、まだ30%ぐらいしか達成できてないので達成できるようにがんばります。最後にいつもお世話になってるインストラクターの先生方、会員の皆様、スタッフの皆様、ありがとうございます。気持ち良く運動させていただいています。

ハタヨガ担当の綺理先生より

レッスンはハタヨガを行っています。ご参加の会員様の様子、その日の体調を見てきつくりたり緩くしたり内容を変更しています。また東洋医学のツボ、経絡の勉強を続けているので経絡的にみたポーズの効果を説明しながらレッスンをしています。今後みなさんに分かり易く丁寧に説明しながらリラックスできるレッスンを行っていくよう心掛けていくつもりです。そして、ヨガを通して予防医療に取り組み病気にいかかってないけど調子が悪い(未病)という方の体調を改善し本来の健康体になって頂きたいと思っています。日本人に合ったヨガを行っています。ぜひお試し下さい。レテのスタジオは外が見えるようになっており太陽の光が入ってきます。また床が木なので、木のぬくもりを感じられます。ツールも充実しているため、ブランケット、ヨガマットを使用して指導できるので気持ち良く、レッスンをすることが出来ます。心を落ちつかせながらのんびりヨガを行っていますので、特に普段忙しくて週末しかお時間が取れない方が安心して受けられる内容だと思えますのでぜひお待ちしています。

効率的に脂肪を燃焼させる方法とは、脂肪がよく燃える有酸素運動を行う前に、筋力トレーニングを行う方法です。筋力トレーニングという、みなさん、なんか辛そうと思われるのですが、低い負荷でも、ゆっくり行うことで、強度が高い運動を行った時と同じような効果が現れることが分かっています。

運動をするためにはエネルギーが必要ですが、そのエネルギーは、使われると乳酸などを含む燃えかすが出ます。この燃えかすは、ホルモンの分泌を促し、脂肪の分解を進めてくれます。運動の強度が上がるにつれ、沢山のエネルギーを使用する訳ですから、このような燃え残りも沢山出てきます。ところが、運動の強度を上げなくても、筋肉内の酸素が少なくなると、沢山の燃えかすが出てくるのが分かったのです。強度の強い運動を行うと筋肉内の酸素がたくさん使われて酸素が少なくなりますが、ゆっくりと運動を行うと血流が悪くなり(筋肉が血管を押しつぶすため)、この状態を負荷をあまり上げずに作り出すことができるのです!つまり、レテで行っている方法は、ゆっくりとした筋力トレーニングにより多くの燃えかすを出し、脂肪分解ホルモンで、より多くの脂肪を分解してから有酸素運動で燃焼させる、という方法です!今はやりの加圧トレーニングも、血流を悪くして筋肉へ酸素があまり行かないようにして行うトレーニングなのです。続く

今月からの新シリーズ  
ダイエツトメニュー 二月

にんじんと蒸し鶏のカッターチーズサンド

(二百キロカロリー)

- 1 にんじん(一人40g)はピーラーでスライス
- 2 バットににんじん、鶏むね肉(一人35g)をおき、白ワイン、塩こしょうをして10分蒸す
- 3 鶏肉は薄切りにし、にんじんを6cmくらいにカットし、それぞれカッターチーズ(一人合計15g)とあえる

低カロリーなのにボリュームがあります

具材の順番

- ・パン、マーガリン↓ザワークラウト(一人5g)
- ↓にんじん&カッターチーズ↓鶏肉&カッターチーズ↓レタス↓マーガリン↓パン



ジムのご利用について

ジムでのトレーニングを希望される場合、気軽にスタッフに声をかけください。ジムにスタッフが不在の場合は、お手数ですが、フロントにて声をおかけください。

レテの料金システム

- 入会金 一万円
- 事務手数料 二千円
- レギュラーフルタイム会員 一万三千円(月額)
- レギュラーウィークデイ会員 九千円(月額)
- レギュラーウィークエンド会員 九千円(月額)
- レッスン会員 一万五千円
- (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。

四月 レテは変わります!

- 準天然温泉の導入!
- シエイプアップマシンの導入!
- 新プログラムの開始!
- 会員の皆様への特典を多数ご用意!