



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

◇6月からの新コーナー◇

キネシスを使ってトレーニング！

☆夏に向けてポッコリお腹をキュッと締める



右の写真は、GAMMAを使用した腹筋運動です。GAMMAを使用したことで、曲げる動作が通常の腹筋に比べて楽に行えます。まず右上の写真のようにグリップを持ち、膝を曲げた状態で仰向けに寝ます。そして、下の写真のように、肩甲骨が浮くくらいまで上げます。



右の写真は、ALPHAを使用したレッグレイズです。写真のように足を上下に動かして、腹筋(下腹部)を鍛えるエクササイズです。グリップを持つことにより、安定感が増します。他の腹筋種目もジムエリアに掲示しますので、6月から腹筋を鍛えて、夏までにお腹を凹ませてみませんか？

腹筋が強くなるとボールの上でこんなことができます
??????



左の写真のようにトレーニング後はストレッチを行います。



会員様の声

「毎日少しずつ健康維持しています」

会員様

レテには、健康の維持、体力の維持、あるいはケガを未然に防ぐことを目的として通っています。レテ以外でも、自宅でストレッチを行ったりヨガのポーズを練習したりスクワットをやって、体力を維持しています。好きなプログラムは、上手くできないのですが、バレエです。月曜日、金曜日、土曜日と、どのバレエも、内側の筋肉を使っていることがわかります。本来は苦手なのですが、レッスンの中、普段使わない筋肉を意識できるのが好きです。

それから、もともと動くのが好きなので、リラクゼーション系のヨガなどのレッスンに加えて、動く系のファットバーナーやコアバーンのレッスンも受けるようにしています。両方受けないとなんだか物足りないのです。

現状維持が、今後の目標です。毎日少しずつ、自分のペースでいつまでも運動して行きたいと思っています。

6月20日(日)

ケントギルバートが

レテに来ます！

場所・レテセミナールーム

時間・10:00~12:30

ダイエットについての体験談をお話してくれます。費用は500円

です(非会員様は1000円)。

「インストラクターだより」 太極拳担当のたかぎ先生より

私が太極拳を行い始めたのは、運動のやりすぎでぎっくり腰になったことがきっかけでした。治療のために通った整体の先生が氣功や太極拳の先生で、フィットネスクラブなどでも活躍されていた方だったので、そこから太極拳に興味を持ち、やがてインストラクターとしての活動をスタートさせました。太極拳は深い呼吸でゆったりと動くので、血液の巡りを促し、自然治療力を高め、またリラクゼーション効果をもたらします。

会員様の中には太極拳が難しいというイメージが抜けずにいる方や、頑張り過ぎて後は、「先生」という立場より、「ちょっと先に太極拳を始めた人」ぐらいの感覚でこんなことしたらできたよ、と伝えられたらいいなと思っております。レテの会員様には、頑張らないでポーツと続けて欲しいと思います。太極拳はいつでも参加して大丈夫なので、是非、参加してください。お待ちしております。

6月のサークル予定

- 毎週水曜日・20:00 ランニングサークル
 - 毎週木曜日・8:00 テニスサークル
 - 毎週土曜日・8:00 ウォーキングサークル
 - 16日水曜日・12:00 ランチサークル
 - 19日土曜日・12:00 バーベキューサークル
 - 26日土曜日・18:30 ファミリーデー
- ファミリーデーはストレッチポールを行います



健康コラム 第5回 ダイエット(5)

私たちがウォーキングをするときは、45分時間くらいで歩きます。これは、だいたい5メッツくらいの運動になります。5メッツの運動中は1分間体重あたり17.5の酸素を使いますから、1分間体重あたり0.0875キロカロリー消費するのです。つまり、体重60キロの人が1時間ウォーキングをすると、315キロカロリーを消費する計算です。ケキや菓子パンがぎりぎり食べられる？これがトレッキングになると、7メッツくらいになりますから、1分間体重あたり0.1225キロカロリーとなり、体重60キロの人が3時間歩くと1323キロカロリー消費します。フルコースのディナーがいただけません。でも、ウォーキングやトレッキングの良さは、続けること、脂肪が燃焼しやすい身体になることなのです。ちよと大変かもしれませんが、森林浴をしに、トレッキングに行きませんか。

サークル活動 5月の報告

上の2枚の写真は5月22日の夜行われた、第1回バーベキューサークルの様相です。星の見える夜空の下、結構、盛り上りました。沢山の人が集まると、もっと楽しいと思えますので、皆さん、次はきつと参加してください！

下2枚の写真は5月1日ウォーキングサークル久が原コースです。長照山樹林寺の他、数々の神社、お寺を巡りながら久が原商店街を歩きました。5月8日は洗足池コースを回りました。洗足流れをゆっくり歩き、洗足池を一周してきました。ウォーキングサークルは、その他にも様々な場所に行っています。テニスサークルは、みんなでダブルスのゲームを楽しめるくらいになりました。でも初心者、テニスが初めての人も、是非、ご参加ください。



カウンセリングについて

レテでは、一人ひとりに合った運動プログラムを作成するカウンセリングを、初回無料で行っていきます。ご予約が必要ですが、この機会に、是非、ご予約ください。また、チケットを無くされた方もお受けになることができますので、ジムスタップまで声をおかけください。

スタジオプログラムに参加の際の注意

このところ、スタジオプログラムが混みあってまいりました。そのため、定員を超えた場合、ご参加いただけなかった場合がございます。スタジオプログラムにご参加の際は、できるだけ早めにお越し下さいますようお願いいたします。なお、スタジオプログラムは、終了後、スタジオを清掃いたしますので、次のプログラムにご参加の方は、一旦、スタジオを出られてお待ちください。また、スタジオ内では、携帯電話は、バイブレーションモードでなく、電源をお切り下さいますようお願い致します。皆様のご協力をお願い申し上げます。

事務局からのご注意

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 03-3772-16680
- 03-3772-9230
- メール info@lete.jp
- ホームページ

<http://www.lete.jp>