レテニュース　創刊号

住所・東京都大田区西馬込2-34-1
電話・03－3772－6680
アドレス・info@lete.jp
URL・http://www.lete.jp

フィットネス　&　スパ
Lété WELLNESS COMPLEX　ウェルネスコンプレックス レテ

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

ご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

２０１０年、レテは、気持ちを新たに、再スタートを切ります。

私がレテを開設したのは、皆様に、もっと生活を楽しんでいただきたいと強く思ったからです。そう思うきっかけとなったのは、私が、晩年、衰えてゆく身体能力の介護経験からでした。私の叔母も父も、二人とも、ぎりぎりまで自分の力でできることは自分でしたいと強く願っていたのですが、二人の介護をするご家族は忙しく、ゆっくり歩く仲間もいらっしゃいませんでした。

私が分からずにいる人をこれ以上増やしたくない、と強く思いました。

皆様がおいでになるレテは、気持ちを新たに、再スタートを切ります。

ただ運動機能をどうしたら良いのか分からず、年齢を問わず、身体能力は、使わなければ低下する一方です。

レテに来られる方には、いろいろな事情があるとは思いますが、健康とか運動とか痩せたいと思うのではないでしょうか。

レテでは、会員の皆様がおしゃべりをしたり、何かを広くとってありますので、ご自由にお使いください。

また、楽しくおいしくお風呂にも入っていただけます。

歩いてレテまで通えば、それだけでも良い運動になりますし、お風呂に入って、身体をリフレッシュしたら毎日が面白くなるはずです。

株式会社　レテ　代表取締役　河原弥生

株式会社レテ代表　河原弥生プロフィール
早稲田大学スポーツ科学部スポーツ科学科卒
早稲田大学博士（人間科学）
非常勤講師　健康科学論、運動生理学
運動生理学
スキー上級指導員・A級検定員、テニス指導員

「会員様の声」

身体の健康と心の健康を得られる場所　会員Y様

近くで身体を動かす場所を探していたところ、レテがオープンしたので通うことにしました。西馬込から電車で五反田などに出てスポーツクラブに通うと、移動だけで疲れてしまい、満足に身体を動かすことができないと思ったので近所にスポーツクラブを探していました。

身体を動かすことにより、生活に変化が表れました。それは心の健康です。引っ越したばかりで友人が近所にいなかったのですが、近所の知り合いができ料理のレシピをいただいたり、旅行に行ったらお土産をいただいたりしました。あとにレテでは幅広い世代の方が身体を動かしながら明るい話をしまして、運動が終わったお茶をしながらお気に入りのレッスンは特にありませんが、ピラティスは好きです。仲が良いです。ピラティスは、身体の奥の筋肉を意識しながらトレーニングするので楽しいです。それから、ピラティスを行ってから腰痛がよくなり、心をリフレッシュして普段の生活を楽しんでます。

親子でヨガを楽しんでます　会員S様

（S様は、8ヶ月のお子様がおられます）子供がいても大好きなヨガができ、尚且つ、一緒の行うことができるので、レテに通っています。あとは近所なので歩いて来れるのと、託児所があるので、子供を預けて1人の時間も作れるのがレテの良いです。マヨガ＆ベビーヨガでは、自分の子供を客観的に見る事ができましたくさんのお子様を見る事ができたので、自分の子供の相談をしたり、子育てを行う女性同士の相談をしたり、自分の相談をしましたり。あとお茶をすることができるのも楽しみです。

レテでは、毎週、マタニティヨガ＆ベビーヨガが終わった後にランジでおチバレエを受けてます。バレエは普段使わない筋肉を使うので、中高年のためのバレエ教室です。バレエって女性にとって永遠の憧れなのかも知れませんが、子供を預けて1人の時間も作れるのが楽しみです。

「健康コラム第１回　ダイエット（１）」

最近、ダイエット関連のブログのアクセス数が多いのには、びっくりさせられます。いろいろな考え方があると思いますが、レテのダイエットプログラムについてお話しします。

昔は、２０分以上歩かないと脂肪が燃焼されない、などと言われていましたが、今は、２０分以上歩くと、より脂肪が燃焼されやすくなります。

やさしい方法をご紹介しますが、レテでは、出てゆくエネルギーを増やすことで、効率の良い燃焼ができるようにしています。

そのためには、入ってくるエネルギーよりも

ッチポールは、いインナーマッスル、体の歪みを改善ールです。芸能ポーツ選手の方の愛用者が多く、美から競技力向上まで々な目的に使用さます。ぜひストボールを使いこなませんか？

スケジュール
14：45～
09：15～
16：10～
0分

は、会員の皆様に慢のお風呂をもっんでいただくたの春、お風呂に温を溶解排出する温を設置いたしま

温泉装置は、北海湯ニ股温泉の採掘した天然石通し、炭酸カルシの温泉成分を抽た、その効果効能特許取得の装置で労働省の承認を得あせも、荒れ、腰に効果があるとさます。

らは、レテの温泉しみください。

「インストラクターだより」

ヨガと骨盤調整担当のＡＹＡＫＯ先生より

ヨガは心と身体に意識を向けて呼吸と身体を整えて行きます。自分の身体に意識を向けて身体の内側から整えていくのです。骨盤調整は、骨盤を中心に調整を行い全身を整えて行きます。普段の生活で無意識のうちに作られた身体の歪みを改善しバランス良く整え、自分の身体に意識を向けて健康な身体と美しい身体を作っていきます。

レテの会員様は気さくな方ばかりで楽しいです。すぐ馴染める環境だと思います。会員様にはぜひ継続してレッスンに来てもらい、今後は、ヨガや骨盤で身体を動かすことによる体調、体型の変化を感じてもらいたいと思います。今後も、楽しく身体を動かすレッスンを提供していきたいです。

ストレッチ＆ダンス担当の山本みき先生より

ダンスでは、身体を充分に緩めてから無理のない範囲で身体を動かします。その日の会員様の体調や様子を見て曲を選び、レッスンを行います。

ボディコンディショニングストレッチは、温泉をイメージしてやってます。ストレッチやセルフマッサージをして身体を暖め、最後にフェイスマッサージを行い全身ポカポカになってレッスン終了します。

キッズダンスは、子供の個性で動きます。キッズダンスを通じて普段の生活に繋がるようにしています。また自己表現ができるように成長できたらいいと思っています。

レテの会員様は、アットホームな感じで家族のようです。人数が少ないので全員の顔と名前がわかるので、非常にやりやすいです。

「レテテニススクールが変わります」

レテテニススクールは、トムテニスアカデミーと提携し、さらに充実したレッスンを行います。トムテニスアカデミー代表の根岸コーチは、海外経験も豊かなウィルソンアドバイザリープロ。テニス指導法の最先端を行くアメリカ、オーストラリアで学んだ最新指導法を用いたレッスンを展開してゆきます。

レッスンスケジュール

月曜日・金曜日

☆初心者クラス　９：００～（９０分）
☆中上級者クラス　１０：３０～（９０分）
☆こどもクラス（未就学児）１５：００～（６０分）
☆こどもクラス（小学校低学年）１６：００～（６０分）

「クリスマス会の報告」

大人のクリスマスランチ
12月9日

テニスこどもクリスマス会
12月21日

ダンスこどもクリスマス会
12月23日

12月は、レテのクリスマス会がありました。まず、大人の会員様のためのクリスマスランチ。次はテニスのこどもたちのクリスマス会。お母さん、コーチと一緒に、クリスマスクッキーを焼きました。最後がダンスのこどもクリスマス会。お父さん、おじいちゃま、おばあちゃまも招待しての発表会形式。もちろん、お菓子とジュースも出ました。

レテのこどもダンスプログラム

キッズダンス（未就学児、小学生）
水曜日　１６：００～１７：１５
チャイルドバレエ（未就学児）
金曜日　１５：５５～１６：４０
ジュニアバレエ（小学生以上）
金曜日　１６：４５～１７：３０

レテの料金システム

入会金１０，０００円
事務手数料２，０００円
レギュラーフルタイム会員
１３，０００円（月額）
レギュラーウィークデイ会員
９，０００円（月額）
レギュラーウィークエンド会員
１５，０００円（月額）
レッスン会員
１２ヶ月有効５回チケット）

キャンペーン中

無料体験実施中！
入会金
１０，０００円→５，０００円
事務手数料
２，０００円
無料体験当日入会の場合、無料
６０歳以上の方、入会金無料！

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
通帳など口座番号が分かるもの
免許証など身分を証明できるもの
※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。

１月の行事予定

１月７日　七草粥
１月１１日　鏡開き
１月２７日（予定）
会員様向けフラワーアレンジメントレッスン
１月２６日
ストレッチポールセミナー

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。