

レテニュース11月号

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>

フィットネス&スパ



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

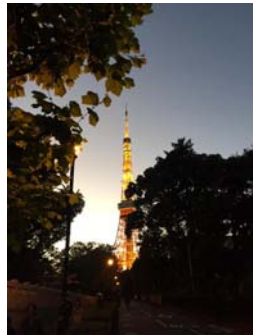
Yurika先生の特別ヨガ

10月3日の土曜日に特別クラスが行われました。
Yurika先生の「マインドフルネスヨガ」終了後の会員様にお話を聞いたところ「心地よくて眠くなった」などのお言葉を頂きました。疲れがたまっていたり、ストレスを感じていたりするとどうしても眠れなかつたりしますよね。そんな方にオススメのクラスでした。また特別クラスを行っていきますのでよろしくお願ひ致します。最後は会員様を代表して写真を撮りました



ランニングイベント

レテの東京タワーランニングを行いました。東京タワーを出発して芝公園、赤羽橋、麻布十番を通る1周5キロコースをランしました。1周で終わる予定でしたが2周目を走られた会員様もいらっしゃいました。走りながら「なんで参加したんだろう」と自問自答繰り返し「あー苦しかった」となっても帰る頃には「次はどこ走りにいきますか？」なんて言えちゃいます。東京タワーランニング良いですよ。次回は11月28日のランフォーザキュアに参加します。ランニングはいくつになってもできますし、とても達成感が得られます



越前岳に行きました



10月のトレッキングは静岡県裾野市の「越前岳」に行ってきました。富士山の南側に位置するこの山のコースは、距離は短いのですが仲々厳しい傾斜の道です。それでも登りも下りもずっと富士山が見える、とても贅沢なトレッキングでした。次回のトレッキングは7日です。皆様、是非ご参加ください。埼玉県の丸山に行きます。この時期、本当は高尾山周辺とか三頭山、奥多摩など行きたいのですが、メジャーな山は近頃渋滞するのでほのぼのとした山にゆっくり登ります。

株式会社レテのフェイスブックページができました。

レテのURLは「<http://www.facebook.com/lete.jp>」です

皆様にとってできるだけ有益な情報を載せていきたいと思ひます。

「いいね」ボタン又は「チェックイン」を宜しくお願ひします。」

右のQRコードよりアクセスできます。



今年もハロウィン盛り上がりました

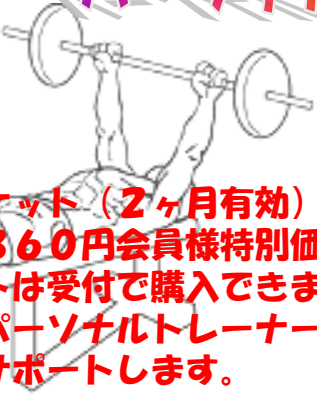


今年も10月最終週、エアロやZUMBAのクラスはハロウィン衣装で皆様盛り上がりました。毎年、衣装を変えて仮装をそれぞれのペースで楽しんで頂いています。そして今年は羽根付きの衣装が流行っていました。来年はどんな衣装が流行るのでしょうか。楽しみですね。

快適に過ごすために入会しました。
レテがあることは、友達に教えてもらい知りませんでした。ちようど運動しなきゃいけないと感じていて、体のあちこちも痛く、快適に過ごしたかったので入会を決めました。快適に過ごすためには継続してレッスンに出ないといけな
いと思ひ、意識してMOCO先生のピラティスや
Mami先生のヨガに毎週出るように心がけています。あまりハードなことをすると続かなくなるので、自分の調子に合わせて緩い感じのクラスを続けていきます。実際に調子も良くなり、トレッキングに行きたい！という目標をたててみました。今後、目標を達成できるように継続して通いたいと思います。続けられているのは他の会員様や先生方が気さくな感じで接しやすいからだと思っております、レテの雰囲気アットホームな感じなので続けられています。

会員N様

パーソナルトレーニング予約できます。



4回チケット (2ヶ月有効)
12,360円会員様特別価格!
チケットは受付で購入できます。
専属のパーソナルトレーナーが
全力でサポートします。

パーソナルトレーニングを行うと、身体の悩みの解決に繋がってゆきます。**肩凝りや腰痛を改善したい！体重を落としたい！足痩せしたい！くびれを作りたい！**などの身体の悩み、ご相談下さい。一度パーソナルでトレーニング方法を覚え、その後はアドバイスを思い出しながら自主トレーニング、という方法も良いと思います。パーソナルトレーニングは随時受付けています。

お知らせ

「ランニングサークル」
毎週木曜20時より行います。
今月は28日に大会に出場します。

「秋のトレッキングサークル」
11月7日は秋の埼玉秩父、丸山に行きます。

「パーソナルトレーニング」
※パーソナルトレーニングは非会員様も受けられます。

◆非会員様料金◆
一回(45分) 5,150円
お風呂・シャワーご利用の場合プラス540円(女性のみ)

「マテニススクール受講生募集中」
2014年10月よりレテテニススクールをリニューアルしました。実績のある宮本恵造プロコーチを校長に迎え、公式大会を目指すジュニアの為の選抜コースも好評稼働中です。気軽にお問合せください。

「ストレッチポール販売中」
ストレッチポールMX 9,167円
ストレッチポールEX太9,064円
ストレッチポールEX太ネイビー 8,652円
ストレッチポールハーフ6,798円
ストレッチポールハーフネイビー 6,180円