

## レテニュース12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](mailto: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



# Run for the Cure 2015



2013年からレテランニングチームが参加させて頂いているRun for the Cure。今年も参加しました。毎年、素晴らしいデザインのTシャツがもらえるチャリティーランニングイベントです。昨年の大雨の大会とは違って変わり今回は気持ちの良い晴天の中、行われました。参加された会員様たちはそれぞれ良いタイムでゴールし、その後、まず日比谷公園の出店でアルゼンチン Chorizo を食べ、着替えて日比谷でお疲れ様ビール♪これで今年のランニングイベントは全て終了です。この大会には来年もまた出場します。初心者の方も気楽に参加できる大会となっています。ぜひ来年はマラソンやってみてほしい！という会員様、参加してくださいね

## 11月はmoco先生イベント月間でした。



11月はmoco先生のイベント月間でした。11月14日を皮切りに23日は2枠と合計3つの特別プログラムを行って下さいました。14日は「肩の動きをスムーズにするレッスン」こちらは、肩が動かない！肩が上がらない！肩が凝っている！といった会員様向けに行いました。実際に肩周囲が劇的に動くように変化した会員様もいらっしゃいました。肩こりの原因は人

それぞれ違います。しっかりと評価することで改善点が見えてきます。23日の第2弾も14日と同様、満員御礼でした。そして14日のもう1枠は骨盤調整ヨガデラックス。レッスン終了後、下半身がプルプルしたり汗が止まらなくなるなど、ちょっとだけキツイヨガが行われました。下半身の強化を目的としたポーズで、腰痛の予防やダイエット目的の会員様にはぴったりの内容でした。12月もレテのイベントレッスンは盛りだくさんです。受けたことのないプログラムや先生のレッスンを試してみてくださいね。新しい発見があるかもしれません。



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っております。

「いいね」ボタン又は「チェックイン」を宜しくお願いします。」

右のQRコードよりアクセスできます。



# 12月の特別レッスンプログラムのご案内

12月13日（日）17時00分 キャンドルヨガ  
JUN先生 1レッスン540円 先着8名

12月19日（土）17時00分 キャンドルヨガ  
Maki先生 キャンドルを使います。

12月23日（水）11時00分 AFAA DISCO  
宮崎先生 タイムスリップします

12月23日（水）13時40分 ベリーダンス  
ISALA先生 ベールを使って踊ります

## ヨガクラスをピックアップ

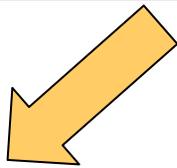
12月のレテニュースはヨガクラスをピックアップします。写真左は日曜日15時30分のKAKO先生のパワーヨガ。今年の5月からスタートしたクラスです。ウォーリアスリーのポーズは1人でやると難しい。みんなでやると簡単と皆様でブログ用の写真を撮りました。写真右は水曜日19時からのヒカリ先生のリラックスヨガです。10月よりスタートしました。とてもリラックスできると大評判のクラスです。12月はヨガのレッスンで癒されませんか？

### 会員様の声

### 会員H様

きっかけは運動しなきゃ！という思いから。仕事を辞めて動かなくなりダイエットしなきゃ、運動しなきゃという思いでレテに入会しました。もともと格闘技が好きなのでキックボクササイズのレッスンをムエタイに出てみました。キックボクササイズは思い切り汗がかけて全身を動かせるので楽しいです。ムエタイは実際にキックやパンチをミット打ちできてストレス解消になります。今後、スタジオプログラム以外にもバランス良くトレーニングもやっていきたいと思っています。レテは会員の方や先生方は接しやすく優しい人はいっぱいいます。いろいろな挑戦しやすい環境です。今後も続けていきたいと考えています。

レテニュースの会員様の声は下の写真のような感じできあがっていきます。ぜひ会員様の声をやりたい！という会員様、気楽に言ってくださいね。



### お知らせ

「年末年始休業のお知らせ」  
いつもレテをご利用下さいましてありがとうございます。申し訳ございませんが年末年始は休業とさせていただきます。よろしくお願いいたします。  
12月29日より1月3日までです。  
よろしくお願ひ致します。

「ランニングサークル」  
毎週末曜20時より行います。

「秋のトレッキングサークル」  
12月5日に伊豆長岡の「発端文山・葛城山」に登ります。  
参加希望の方は受付にてお申し込みください。

「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）

### 「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