平成28年5月1日　日曜日

レテニュース5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

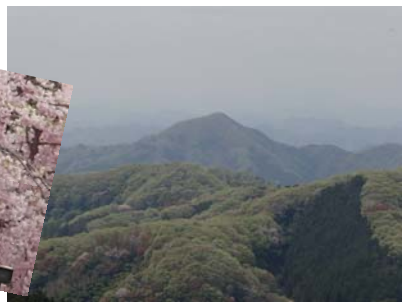
ウェルネスコンプレックス　レテ

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

ジャパン駅伝ツアーに参加しました。

４月１０日に踊る大捜査線の舞台にもなった夢の大橋で行われた駅伝にレテメンバー出場しました。
アップダウンの激しい夢の大橋のコースはスピード上げて走ります。駅伝は４人１組一心同体となり襷を繋ぎます。時には熱くなり、時にはしんどくなり、時には何で申し込んだんだろう誰かを恨む。しかしゴールした瞬間というのは喜びが爆発する楽しいスポーツです。この日を迎えるまでに、地道にトレッドミルで走ったランナーもいます。毎朝、出勤前に走ったランナーもいます。徹底した食事制限をしたランナーもいました。ゴールの瞬間は、そんな努力が報われる瞬間ですね。次回も出場します。５月のランイベントは２８日に東京タワーランニングに行きます。こちらのコースは麻布十番をランできる楽しめるコースとなっております。皆様のご参加お待ちしております。

４月のトレッキングは栃木県の馬不入山から晃石山そして大平山神社までの縦走でした。



縦走ですから、１２キロほどを登ったり降りたり。標高３４５mと４１９mの山にも拘わらず、お腹いっぱいのトレッキングでした。それでもゆっくり登ったので、みなさん、そんなに疲れなかったとの事。途中の桜峠や山頂からの景色はすばらしく、まだ花を残しているピンクの山桜も沢山見ることができました。そして終点の大平山神社では、満開のしだれ桜と八重桜が出迎えてくれました。途中見かけたヤマツツジも、とてもきれいでしたよ。栃木の大平山といえば、だんご、卵焼きで有名です。もちろん、だんごも食してきました。下山後は、小山駅まで出て、地元の銭湯で汗を流して飲み屋さんに直行。トレッキングの後のビールは格別です。
女子は来月の「山ごはん」の話で盛り上がりました。メキシカンパーティを山頂でやる方向で話が進んでいます。

昨年１１月よりレテのホームページのブログに不具合が出ており、現在、ご覧いただけておりません。復旧作業を続けておりますが、もう暫らくお待ちいただきますようお願い申し上げます。尚、レテの最新情報はフェイスブックにてご確認いただけます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。　http://www.facebook.com/lete.jp

パーソナルトレーニング

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。

まずはカウンセリング！

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。

アンチエイジングヨガ

GW初日の４月２９日にmayumi先生の特別クラスアンチエイジングヨガが行われました。手鏡持参のこちらのクラスは顔の表情をしっかりとみるクラスです。中には格段とリフトアップされた会員様もいらっしゃいました。今回はアンチエイジングをテーマにやらせていただきましたが皆様の表情を見たら大成功です。
５月も引き続き、特別プログラムを開催します！ご要望があればいつでもおっしゃってください。お待ちしております。

インストラクターの声　　ｍａｙｕｍｉ先生

ヨガインストラクターになった、というよりはヨガを始めたきっかけは、社会人になった２０代前半の時に体重が増えたり腰痛が気になったりした事でした。それからフィットネスクラブのヨガレッスンに通うようになりました。そして友人に誘われたヨガイベントと個人を大切に考えるイシュタヨガに出会った事が私にとても大きく影響しました。先生方から学んだことを周りの方々に広めたい！と思うようになったのです。最初、レテではどんな風にレッスンが進むのだろうと不安でしたが、会員の方たちが暖かく受け入れてくれてとても嬉しかったです。会員の皆様が生活の中で心と体の声を聞く時間として、クラスを展開していきたいと考えています。レテメンバーの皆様、どうぞ、一緒にヨガを楽しみましょう。

今月の１枚
キックボクササイズ

４月からスタートした佐々木先生のキックボクササイズ。ファイティングポーズは可愛くではなく、かっこ良く！決めましょう！
佐々木先生、これからもビシビシ激しくお願いします！

お知らせ

「今月のランニング」
毎週木曜２０時より行います。

「今月のトレッキング」
15日（日）です。高尾山の隣の陣馬山を予定しています。

「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）

「Jr.テニススクール受講生募集中」
プロを育てた実績を持つ宮本恵造プロコーチによる。子どもたちがどんどん上手くなるレッスンです。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。体験は随時受付け中。気軽にお問合せ下さい。

「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