

レテニュース 6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

6月21日 (火) レテのレッスン体験会 ライフコミュニティ西馬込



13:30~14:30
ZUMBA
u-carry先生

15:00~16:15
ヨガ
ヒカリ先生

レテ会員様

1レッスン800円 2レッスン1,400円

非会員様

1レッスン1,000円 2レッスン1,600円

ライフコミュニティ西馬込を使用したレテのレッスン体験会を開催します。広い会場で、思い切りレテの人気プログラムを楽しんでください。会員様以外の方も大歓迎ですので、ご家族、ご友人をお誘いの上、是非ご参加下さい。

レテのランニング 東京タワーランニング



レテのトレッキング 陣馬山



レテランニングは5月28日に東京タワー周辺の5キロコースをランニングしました。麻布十番などを颯爽と走り、坂道あればダッシュするランニング。ランニング後のランチが参加されたランナーのお目当て???いやいや違います。ランニングしてから食べるから美味しいのですね。次回は駅伝になるかマラソンになるのか、企画していきたいと思っております。ふるってご参加下さい。

レテのトレッキング
天気は良好です！
5月21日に高尾山の隣の陣馬山に行きました。山頂でメキシカンパーティーをして下山したら温泉です。凄く内容の濃い運動から癒しのプランとなりました。また先月、寿退会をされた会員様も参加して下さいました。次回は6月18日です。是非、ご参加ください。

5月9日、5月16日の2日間は特別レッスンを行いました。テーマは「美脚」と「肩甲骨」。美脚のクラスでは足のむくみがとれてスッキリされた会員様もいらっしゃいました。肩甲骨のクラスは満員御礼で、肩こり、肩の重さなどが気になる会員様が大勢いらして下さいました。6月4日(土)には大好評にお応えして「美脚ヨガ」を再度、開催します。17:00からです

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>



キッズダンス メンバー募集

「レテ ダンス」で検索を!

毎週水曜日に行われているキッズダンスクラスはメンバーを募集しております。
昨年10月よりSHI⇒NA先生を招聘して、動き出した新しいクラスです。
ぜひ見学、体験にいらして下さい。

毎週水曜日 17:15~
キッズダンス
SHI⇒NA先生



レテ会員様紹介



土曜日のレテ。3名の会員様のお気に入りはチアダンスとバレエ。チアダンスが終わるとラウンジで和やかな雰囲気女子会が行われています。
レテのラウンジでは会員様限定のスペースなので存分に優雅な時間をお過ごし下さい。

6月より新しい先生が3名増えます

レテの水曜日が変わります。aco先生、谷内先生、Miwako先生の3名の先生が加わります。写真はaco先生。はじめてのヨガを担当して頂きます。Miwako先生は指導経験豊富な先生で有料ヨガを担当して頂きます。谷内先生はとってもキュートなエアロの先生です。新しい3名の先生方をどうぞよろしくお願い致します。



パーソナルトレーニングのご案内

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いきます。**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。

まずはカウンセリングを!

4回千ヶツ (2ヶ月有効)
12,360円会員様特別価格!
千ヶツ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。



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」
6月18日(土) 箱根の明神ヶ岳を
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)

「ラ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は、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