



レテのスタジオレッスン体験会

6月21日にレテのスタジオレッスン体験会を開催しました。

初の体験会は西馬込駅前のライフコミュニティをレンタルしてレテのスタジオよりも広い空間でZUMBAとヨガを行いました。ZUMBAのクラスは舞台を使ってu-carry先生が周りを盛り上げます。さすがレテ会員様は、鋭い振りで広い会場一杯に踊っていらっしやいました。ヨガのクラスはヒカリ先生です。こちらも大好評で、参加された皆様は体が楽になったなどと効果を実感しておられました。レテ会員様、近隣のお友達を連れて来て下さり、ありがとうございました。

また、広い会場を使用して体験会を開催させていただきます。今回参加されなかった方は是非、次の機会にご参加下さい。

6月のトレッキング



6月のトレッキングは箱根の明神ヶ岳でした。

10kmを超える長いコース。行けども行けども頂上に着かない道のりに、今回はさすがにみんな口数が少なかったです。

それでも、お天気に恵まれ、金時山、富士山、箱根の外輪山を見渡すことができました。登って本当に良かった、と思えるトレッキングでした。

下りの道も歩き難い道が続き、疲れた身体に応えました。

途中、もう駄目だ、という悲壮な顔をしていた面々が、夜になるとこのとおり。箱根湯本の箱根湯寮で温泉に浸かってからの炭火焼きと日本酒。これもトレッキングの楽しさです。達成感がお酒を更に美味しくします。

来月は16日(土)です。河口湖の足和田山を予定しています。楽な山ではありませんが、明神ヶ岳の大変さの半分くらい(?)です。是非、ご参加ください。

運動不足解消のため入会しました

会員K様

運動不足を解消したいと思い昨年10月に入会しました。入会してから自然と体力がついて、今では楽しくプログラムに参加させて頂いております。特にバレエとベリーダンスは毎週楽しみです。バレエは難しいのですが、とつても楽しくて挑戦しがいいがあります。ベリーダンスは、一つ一つの動きに振りがつき音楽に合わせて踊れるところが良いです。今後もバレエとベリーダンスに長く参加していきたいと思っています。レテは自分の時間を有意義に過ごせる空間で、楽しい時間を送れる場所です。これから自分のペースで続けていきたいです。



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>

「チェックイン」「いいね」をお願いいたします



トレーニングのセッション風景

こちらの会員様は、膝痛予防、改善のためにパーソナルトレーニングを受けられました。
痛みはだんだん改善され、最近は日常生活がとても楽になりました。



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。

まずはお悩みを！

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。



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」
7月16日(土) 富士河口湖町の足
和田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)

「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に選抜

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