

# レテニュース8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

# ジャズライブ2015



今年もレテに「横田寛之Ethnic Minority」のメンバーが来てくれました。アルトサックスが館内に鳴り響いた夜でした。毎年行っていると「今年も楽しみにしてました」などと来てくださる近隣の方がいらっしやいます。フィットネスクラブでジャズライブ?なかなか聞きませんね。全国探してもレテだけかも知れませんがいろんなイベントをやっていきたいと思っています。。来年もやりましょう(・o・)

# ジュニアバレエクラス発表会



今年も、ジュニアバレエのクラスの子供たちの発表会が蒲田のアプリコで行われました。まだ始めて3ヶ月しか経っていない小さなバレリーナも、ちゃんと並んでできていてびっくりです。そして、ついこの間まで小さくて上手く踊れなかった子が2年ですっかり成長した。最後に素晴らしい演技を見せてくれました。

# 海の日ZUMBA



7月20日のZUMBAは海の日特別プログラム。みなさん青のグッズを身につけて暑さを吹き飛ばすかのように元気よく踊りました。夏を満喫する準備はできましたか?!?



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。



# 奥多摩 大岳山～鋸山 行きました



## ランニング



今回のコースは実にハード。美しい花々を見る余裕もない厳しく長いコースでした。頂上に到着して下山のコースも凄い道のり。やり遂げた達成感があるレテのトレッキング史上最高に難易度の山でした。下山して食べたガリガリくん、そして奥多摩で温泉&一杯、きっちり予定を遂行しました。8月お休みで次回は9月です。。

夏になり気温30度越えの夜は熱帯夜。走るのに苦しい季節になりました。この日のランニングはスタート直前に雨。15分待機して室内でトレーニングを行いました。次の日に筋肉痛で体が痛かった??など耳にしました。

## パーソナルトレーニング予約できます。

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。



**4回千チケット (2ヶ月有効)**  
**12,360円会員様特別価格!**  
千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。



## カポエイラが復活しました。

産休に入っていたカポエイラのTAKAKO先生が7月より復活しました。毎週土曜日の14時です。よろしくお願ひ致します。

### 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。

「夏季長期休みのご案内」  
8月12日(水)から8月17日(月)までの期間は夏季休業とさせていただきます。

「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)

「フット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