

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>



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

8月はジャズライブがあります



今年の夏もレテはジャズライブを開催させて頂くことになりました。会員の皆様、夏の終わりに是非、聴きにいらして下さい。

- ・ 8月27日(土)
- ・ 19時開演
- ・ 前売り2,500円 当日2,800円
- ・ ソフトドリンク無料
- ・ 水割り・ビール 300円

海の日 ZUMBA

レテの夏はスタートしました



海の日といえばNAOKO先生のZUMBAです。このレッスンでレテの夏はスタートすると言っても過言ではありません。7月18日の海の日も楽しんだZUMBAレッスンでした。来年も楽しみにしております。皆様の夏衣装もとっても素敵ですね!(^^)!

夏休みテニス短期集中テニス教室



夏休み短期集中テニス教室が行われました。今回、初めてテニスをしたお友達も、最後はラリーをしましたよ。10時からと11時からのクラスは左右に移動して打つ難しい基礎練習をしてからラリーをしました。テニスはオープンスキルのスポーツです。相手が打ったボールを打つ練習は、とても大切な練習です。始めは上手く打てなくても、続けて練習することが大切です。8月もありますから、また、参加してくださいね。8月のクラスには未だ空きがあります。

レテテニススクール

Instagram

<https://www.instagram.com/letetennis/>

「#レテテニス」フォローお願い致します



レテテニススクール

フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/letetennis/>

「いいね」お願い致します

レテテニススクール

Twitter

<https://twitter.com/letetennis/>

フォローお願い致します。

トレッキングサークル

山梨県 富士河口湖町 足和田山に行ってきました。西湖を右に見ながら黄緑色のもみじに囲まれた尾根道を歩く、7月というのに、すがすがしいトレッキングでした。下山後は道の駅で、女子はやっぱり富士桜ソフトでしょ。若干一名、ソフトじゃなくて生ビールでしょという女子もありました。次回は9月17日です。詳細は、フェイスブックページで告知します。



パーソナルトレーニングのご案内 まずはカウンセリングを！

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。



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

お知らせ

「今月のランニング」
毎週木曜20時より行います。

「夏休みのお知らせ」
8月12日から18日までお休み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
※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」
受けて、テニスを育てた実績を持つ宮本恵造コーチによる。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。体験は随時受付中。気軽に問合せ下さい。

「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

健康とは「1番大切なこと」です。 会員M様

レテに通い始めて約5年になりました。ここで職場以外の仲間ができて、気分転換になっていきます。また、仕事はデスクワークが多いので、土日はレテでしっかりと体を動かして、体力を維持するようにしています。レテに通って体を動かして気分転換できているので、月曜日からパワフルに働いています。普段はレテの室内で運動しているのですが、月に1回、レテ仲間と山に登ります。参加者の中には一回り年上の元気で気さくなおじ様達もいらつしやり、みなさん本当に元気なので、とても楽しく登れます。下山後はみんなで打ち上げをします。山に登ってから飲むビールは最高に美味しいのです。

近隣の方には入会を是非、オススメしたいと思います。運動して美味しいビール、もとい、料理を食べて健康を維持することが、1番大切なことだと感じます。レテで運動して、好きなことを目いっぱい楽しんで下さい。特に20代の方には、パワフルな女性を目指して頑張ってください。

金曜トレーニングクラス 「屋上でスクワットしました」

毎週・金曜日20:30~
筋トレクラス開催中

