



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>

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

# 秋の特別レッスン

第3弾

MAYUMI先生



第1弾

MARIKO先生



第2弾

NAOKO先生



10月は体育の日を挟んだ3連休があり、特別レッスンを3本組みました。第1弾はアナトミック骨盤ヨガ。担当はMARIKO先生です。筋肉に効かせていくポーズに、皆様、プルプルしながらついていきました。MARIKO先生のレッスンは、「できるようになっていく過程を自分で確認できるのは楽しい」と評判です。第2弾はNAOKO先生のZUMBAでした。祝日に行われるNAOKO先生のZUMBAのクラスは、春、夏、秋、冬と季節の初めに必ず開催されます。今回は体育の日ということで、会員様それぞれお気に入りのウエアを身に付けて楽しみました。第3弾はMAYUMI先生の「心と体のお洗濯ヨガ」です。10月よりレギュラーレッスンがスタートし、MAYUMI先生のクラスは説明がわかりやすいと評判です。この日は満員御礼で、スタジオ内がいっぱいでした。また祝日や連休に特別レッスン開催させていただきます。そして、11月のレギュラーレッスンにキックボクササイズの佐々木先生が復帰します。水曜日のスケジュールテーマは「パワフルDAY!!」。ということで、良い汗を沢山かいて下さい。

## レテのトレッキング



11月のトレッキングは奥多摩の臼杵山(うすきやま)に行ってきました。お天気も良く、都心の高層ビルまで見え、山々の景色も堪能しました。そして大東カカオ株式会社様にいただいた「山チョコ」を試食。レテのトレッキングは会員様のお友達も多く参加されます。男性参加者の中には「トレッキングに参加するようになってから腰痛が治った」とか、「腹が凹んだ」という方もいらっしゃいます。今月、11月19日のトレッキングは、神奈川県紅葉の「大山」に行きます。少し大変ですが、是非、挑戦してみてください。

レテのランニングは毎週木曜日に行っております。この日は池上本門寺お会式の最終日ということで、本門寺ランニングに行きました。屋台も数多く出ていて、とても賑わっておりました。そしてレテのランニングサークルは**11月26日に皇居で行われる「ランフォーザキユア2016」に参加します。初参加の会員様も、ちょっと興味がある会員様も参加して下さいね。毎年、デザインの良いTシャツをもらえます。**

## レテのランニング



# 月曜ナイトクラス

# キッズダンスメンバー募集

レテの夜のクラスも充実しています。  
月曜日20時からは「骨盤ストレッチヨガ」  
が行われており、担当は辻先生です。  
ゆったりしたクラスなので、週の初めに体を  
整え元気な一週間を過ごせるようになるレッ  
スンとなっています。皆様のお越しを心より  
お待ちしております。

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~(60)

キッズダンス  
SHI⇒NA先生

YouTubeで「レテ ダンス」で  
レッスン風景が観れます。



~このクラスは~  
毎週月曜日  
20時より60分  
骨盤ストレッチヨガ  
担当・辻先生

# 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  
時受け付けています。

長く続けていきたいと思つてます。 会員U様  
以前は会社の近くのフィットネスクラブで運  
動をしていましたが、会社を辞めたため、近所  
のレテに通うことにしました。今はナイトタイ  
ム会員で夜を中心に通っています。なかでもキ  
ックボクササイズは楽しいです。リズム感があ  
って運動したという達成感があります。今後も  
コンスタントに通って体力維持をしていきたい  
です。同じクラスで一緒になった会員の方とお  
友達になったり、レテに通うようになって仲の  
良い仲間が増えました。そんなレテ仲間とは、  
「長く続けられるといいね」とよく話してま  
す。新入会の方も長く続けて下さいね。

会員様の声

お知らせ

「今月のランニング」  
毎週木曜20時より行います。また、  
26日にはランフォーザキュアに参加  
します。

「今月のトレッキング」  
今月は19日を予定しています。神奈  
川県の大山に行きます。

「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540円(女性のみ)

「マ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。体験は  
随時受け付け中。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