

## レテニュース2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

# 3ヶ月間ダイエット企画 お疲れ様でした。

11月よりスタートしたダイエットトレーニング企画が1月末で閉幕しました。主にスロトレで身体に負荷を与えていきました。今まで自己流でのトレーニングであまり効いている感覚がなかったり、やっているのに結果が出ないと皆様お悩みを抱えておられましたが、本格ダイエットトレーニングをご指導。参加した会員様は数値と向き合い、中にはお酒を制限した?お菓子を制限して挑戦された会員様もいらっしゃいました。そして1月28日現在10名の会員様が達成です!



## 新春のトレッキング 沼津 鷲頭山



今年最初のトレッキングは、沼津の鷲頭山でした。トレッキング史上まれに見る晴天。前日に降った雪を抱いた富士山がくっきり、すっきり何度も見える、新春にふさわしい、心晴れる清々しいトレッキングとなりました。澄んで青々とした駿河湾も本当に美しく、幸せ一杯にしてくれました。そして、今回は、男性数がなんと女性数を上回るという構成。かつて一人ぼっちの男性で参加して下さっていたOさんも、飲み友達が大勢になってご機嫌です。女性専用フィットネスクラブのトレッキングツアーに男性のご家族、友人が大勢参加して下さる、なんて、本当に嬉しく、ありがたい事です。男性目線のトレッキングも、また楽しいトレッキングです。

## Mami先生の特別レッスン

普段月曜日にヨガを二枠担当して下さっているMami先生の特別レッスン。金曜日に行いました。強度の高いヨガクラスと癒しのクラスと2枠です。2月も同じ枠での特別クラスを組ませて頂きました。どうぞ皆様、よろしくお願い致します。



## moco先生のNEWクラス

1月よりスタートしたmoco先生のコンディショニングヨガは初回から大盛況。会員様にこんな質問をしてみました。

「このクラスはどんなクラスでどんな効果を期待したいですか?」

頂いた回答「moco先生のピラティスに出るようになって姿勢が良くなり身体の不調が改善されたので今度はカテゴリーが変わるヨガのクラスでどんなアプローチをしてくれるのか楽しみです」と回答を頂きました。

月曜日は19時よりコンディショニングヨガ、20時10分よりピラティス。どちらもmoco先生が担当です。よろしくお願い致します。

また2月はmoco先生の特別クラスがあります。こちらも期待ですね。



毎週水曜日はSHI⇒NA先生のキッズダンスです。  
YouTubeで「レテ ダンス」でレッスン動画が観れます。  
ダンスクラスは体験・見学お待ちしております。



# 株式会社レテのフェイスブックページ更新中です。



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。

## ぜひページに「いいね」下さい。



### 会員様の声

#### ダイエット企画を終えて

#### 会員Y様

最近、ちよつとずつ体重が増えてきたと感じてた時、ダイエット企画がスタートしたので参加してみました。最初の2ヶ月は自分で食事など気にしながらいろいろやっていたんですがあまり変化が見られなかつたので、最後の1ヶ月は夜のダイエットクラスに参加しました。筋トレは思った以上にしんどいですが、短い時間のトレーニングで効果を実感できたので、続ける気持ちも何とか持ちました。また、みんなの値を気にしながらお互いに応援できたのが、とても励みになりました。目標を達成したので、次の目標は出産前の体重に戻すことです。また、これをキッカケにランニングに参加しようとする所、これを誘われてますが、こちらのの方は全力で「応援」しようと思つております。

### 会員様の声

#### 腰痛トレを終えて

#### 会員S様

この企画に参加したきっかけは、ヨガをやったり治療に行ったりといろいろしても腰痛が改善せず、腰痛改善の為に「筋力」をつけるという良い機会なので、効果を期待してやってみようと思ったからです。最初は腹筋をしてもお腹に効いてる感じが得られず首や頭が痛かつたのですが、やっていくうちにお腹に効く感覚が出てきて、日常生活での活動がやや楽になり腰痛もあまり気にならなくなってきました。正直約3ヶ月きつかつたです。数字が変わつてくると、もつとやらななきや！という気持ちになり頑張れました。また、同じ会員同士、応援しながら達成できた嬉しさがあり、他の会員の方の応援がなかったらおそらく途中で諦めてました(笑)。これからも地道に続けていきます。



会員S様は運動経験が少ない会員様ですがしっかりと目標達成です。

運動して体に変化する感覚を実感されたのではないのでしょうか？

今後も運動を続けて下さいね(\*^-^\*)

会員S様は

体重-2.2kg 筋肉率+0.7% 体脂肪-2.1%

3ヶ月間お疲れ様でした。

会員Y様は1月の追い込みがとても凄かつたです。また他の会員様が「この辺りがスラツとしましたね」などと声をかけている姿が印象に残っております。ぜひ近所のレテ友の方とランニングに参加して下さいね(\*^-^\*)

会員Y様は

体重-3.0kg 筋肉率+1.2% 体脂肪-2.6%

3ヶ月間お疲れ様でした。

### お知らせ

「今年で8周年を迎えます」今年もまたお花をお配りする予定です。お楽しみに。

「今月のランニング」毎週木曜20時より行います。

「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