

レテニュース3月号



ウェルネスコンプレックス レテ

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



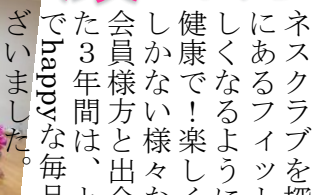
リンパ
コンディショニング



きれいに歩くための
ウォーキング



顔ヨガ



インストラクターの先生方と相談して2月も特別レッスンを行うことができました。今回の3レッスンはレテ8周年記念レッスンということで先生方の持ち込み企画です。ありがとうございます。

2月5日は顔ヨガ。こちらがKAKO先生が行っていただきました。皆様の顔の表情が明るくなったのが印象的です。18日は「きれいに歩くためのウォーキング」です。moco先生は体についてすごく詳しい先生です。機能的に効率よく歩くコツを伝えました。22日はリンパコンディショニング。レテ発足から来てくださっている宮崎先生が担当です。皆様、気持ちよかった一などと声をいただきました。3月も多数、特別レッスンを企画しました。今後もレテのクラスをお楽しみください。

この度、2月末をもちましてレテを退職することとなりました。思い返せば3年前の春、入社してすぐに自分のクラスを作らせて頂きました。レテのスケジュールに初めて「チアダンス」という文字が加わり、多くの会員様方は「チアダンスって何だろう？」と思っただけでは無いでしょうか。私は一人でも多くの方に「チアダンスってこんなに楽しいのでく〜く〜す！」と伝えたい一心でクラスをはじめました。これまで魅せる者として観客にいらっしゃるお客様を楽しませていた側から自分がレッスンを進めていく立場になってみると、初めの頃はとても難しく、一つの課題でもありました。しかし、踊ると自然と笑顔になっていく会員様たちの姿をみて、少しでも楽しさが伝わった!と思ったときは本当に嬉しかったです。また、ストレッチのクラスも時々担当させて頂きました。「また櫻井さんのストレッチがやりたい」と言っていただけ時は、涙が出るくらい嬉しかったです。レテのお客様は、少し先を見つめてご自身の健康について考えておられる方がとても多く、意識が高く素敵だなあと日々感じていました。ある会員様が「将来寝たきりは嫌だし、おいしいものもたくさん食べたい!本当は運動することが嫌いだけど、レテに来ると体を動かすのが自然と苦じゃなくなってきたのよ」とお話ししてくださったことがあります。それはまさにレテが日々追及していることです。スタッフの身から言うのもおこがましいですが、レテは日本中のフィットネスクラブを探しても他にない、とてもきれいで上品な空間の中にあるフィットネスクラブです。それは常に「お客様の生活が楽しくなるように」というレテの想いからきています。いつまでも健康で!楽しく!日常を過ごせるようにこれからもレテは、レテしかない様々なフィットネスを提供していくと思います。多くの会員様方と出会い、一緒にフィットネスを送ることができた3年間は、とても充実した時間でした。これからも皆様健康でhappyな毎日が過ごせますように。3年間、本当にありがとうございました。

退職のご挨拶

平成二十九年二月二十六日 櫻井恵 (さくらいけい)

ぜひページに「いいね」下さい。



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。



レテのランニングサークル

レテのランニングサークル。今年に入って新入会された会員様達が木曜の夜にランニングに励んでおります。最初は頑なに走るのを拒んでおられたのですが、1回走るといける！と感じて続けて下さっています。4月には駅伝に参加します！初心者の参加、大歓迎です。一緒に楽しみましょう(^_-)



4月9日(日) ジャパン駅伝ツアー

4人1組で走ります。距離は長くて4キロです。

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。



今後、レテのジュニアダンスクラスは、クラスを増やして盛り上げていく考えです。体験、見学は随時受け付けております。よろしくお願い致します。

3月の特別レッスンご案内

3月11日(土)

13:45(50)

はじめてのヨガ

aco先生



3月15日(水)

11:15(60)

ストレッチ&かんたんエクササイズ

山岸先生

12:45(75)

綺麗先生のヨガクラス

綺麗先生

14:15(30)

ストレッチポール

レテ夏莉



お知らせ

「今月のトレッキング」

今月のトレッキングは、25日に行います。詳細が決まり次第、お知らせします。

「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)

「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