



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

# レテにケントギルバートさんが来てくれました

## ダイエットセミナー

6月20日、ケントギルバート氏をお迎えし、ダイエットセミナーを行いました。1か月間で10キロのダイエットに成功したケントギルバート氏が、自らの体験談をお話くださいました。

ダイエット中のカロリー計算は結構おもしろかった、とか、菓子パンは400キロカロリーあって、1個食べたなら、1日1200キロカロリーなのに、他のものが食べられなくなるからやめた、とか、オオバコドリンクがずいぶん助けてくれた、など、楽しい話が続きました。痩せると気持ちが変わり、フィットネスクラブに行っても恥ずかしくないし、体調も良くなった、との事。若いころは友人と良く走っていたのだけれども、膝を悪くして、ほとんど体重が増えた。ダイエットもいろいろ試みたけれど、自分は短気なので、一気に体重を落としてみまわらないとダメだ、と思ってプチ断食を含むダイエットに取り組んだそうです。新調したスーツがだぶだぶでベルトの穴を一番端にしても落ちてくるそうです。

レテでも、プチ断食を含む有料ダイエットプログラムをご用意しています。詳細はスタッフにお尋ねください。



## 6月のサークル報告

園芸サークルが始まりました！屋上に畑を作り野菜を育てています。1区画、年間500円で畑を借りて、会員様がトマトやしそを育てています。ランニングサークルは西馬込2丁目や西馬込1丁目といった町内コースを走っています。訓練中の消防団の人に声を掛けたりして、励みになります。その他サークルももちろん盛り上がりがあります。上の写真はランニングサークルゴール時の写真です。下の写真2枚が園芸サークルの様相です。



7月は暑いですが夜のランニングは気持ちがいいです。ご参加お待ちしております！

## 会員様の声

「運動してから体調がよくなりました」

会員M様

レテに通い始めたのは、元気がなかったので運動して元気を付けようと考えたからです。子供の受験も終わった時にチラシがたまたまポストに入っていて、家からも近かったので入会しようと思えました。4月からは夜のレッスンも充実し、とても満足しています。中でも金曜日のコアバーンとストレッチポールは好きです。コアバーンは汗をかいてスッキリした満足感があり、担当のKIM先生から元気を貰えています。ストレッチポールは、身体の状態を整えるのに欠かせないレッスンです。肩こりや背中痛みがとれて姿勢も良くなります。ストレッチポールをやり始めてから、身体の調子がいいです。ストレッチポールの先生も非常にいい方なので、金曜日はレテに来ます。レテに通って運動を始めからは体調がとても良いです。今は、仕事が終わると走ってレテに行くのが楽しみです。運動をして準天然温泉に入って疲れをとっている事が良い身体の状態をキープしている秘訣だと思います。これからも生活の一部に運動を入れて行きたいと思っています。

