

レテニュース 8月号



ウェルネスコンプレックス **レテ**

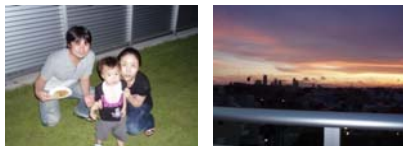
住所: 東京都大田区西馬込2-34-1

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



ありがとう ~今、あの人に伝えたい~

8月28日、29日、日本テレビ24時間
テレビ「愛は地球を救う」に協力します。
施設を24時間開放し、募金を行います。
準天然温泉には24時間入れます。
28日は男性も入れる特別レッスンも開催
18:30~19:15 ストレッチポール 夏莉
19:30~20:00 ダイエットEX 河原
20:15~21:15 アロマヨガ sato
20:00~ はるな愛応援ランニング 夏莉
お父さん、暑い夜を一緒に走りませんか？

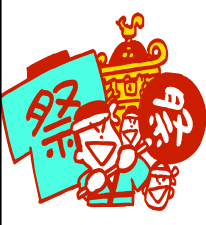
7月のバーベキューサークル
7月17日(土)バーベキューサークル
が開催されました。今回、スタート
と同時に空を真っ赤に染めた夕焼けを
見ることができました。左下の写真は
Kさんご家族です。バーベキューサー
クルを代表して撮影させていただきま
した。会員様同士の親交を深めたり友
人を作りたいたい会員様は、ぜひBBQサ
ークルにいらしてください。



毎週木曜日8時より活動しているテニスサークルは、4
人集まった際にダブルスで試合を行いました。上の写真2
枚は試合中の写真です。
月に一度行っているランチサークルは、シュガーレディ
の試食会でした。左の写真は豚肉のカルパッチョです。無
添加のシュガーポークは、とても美味しかったそうです。

7月のサークル報告

「キックはストレスを発散できます」
会員S様
レテに通う理由は、健康維持と知り合いを作るた
めでした。引越してきたばかりで知り合いが近く
にいなかったため、知り合いができ、通って良かつ
たと思いました。好きなプログラムはキックボクサ
サイズ、ムエタイシェイプアップ、ルーシーダット
ン、コアバーンの4つです。キックボクササイズと
ムエタイシェイプアップは、汗をかけてストレス発
散できるので好きです。コアバーンは、汗をかけて
楽しくできます。ルーシーダットンは、キツイポー
ズだったり難しいポーズができるようになった時、
嬉しいです。また、レッスンを受けない日でも準天
然温泉だけに入りに来ることもあります。今年の4
月に準天然温泉になって汗がでるようになり、とて
も気持ちがいいです。今後は、もう少し体力をつけ
るのと体脂肪を減らすために頑張ろうと思います。
ただ筋トレはあまり好きではないので、自分のペー
スでトレーニングして行こうと思っています。



インストラクターだより

キックボクササイズ担当・宇野澤先生

理由は、単純にキックボクササイズが好きだからです。元々は、好きで通っていたフィットネスクラブに指導がうまく楽しいレッスンをう先生がいて、そこでキックボクササイズのレッスンを参加できてなくなってしまう、その事を先生に相談すると、養成コースに参加してインストラクターになる事を勧められました。そこで、私は、先生が行う養成に行く事にしたのです。インストラクターとして、レテの皆さんには、とにかく汗をたくさんかいてもらってストレッチ発散、脂肪燃焼以外にも筋力アップして、強く美しい身体になってほしいと思っています。レテのキックボクササイズには毎回来てくださいと感じている方もいらっしゃるかも知れませんが、興味があったらぜひ参加してほしいと思っております。心の中でストッパをかけないで、気楽な気持ちでいらしてください。キックボクササイズは、どんな会員様でも大歓迎です

8月の予定

7日親子でエアロス&パン作り

24日～25日・子どもエアロキヤンパ

28日～29日・24時間テレビ協力募金

またお盆期間の営業時間短縮のお知らせ

12日～18日までの期間は営業時間を変更させていただきます。ラストチェックインの時は、18:00までとさせていただきます。

会員の皆様には「不便をお掛けいたしますがよろしくお願い致します。

キッズダンス毎週水曜日16:45から行っております。メンバー募集中!

健康コラム 第7回 ダイエット(7)

ダイエットの方法については、いろいろな先生方が多くの方法を紹介しておりますが、それぞれに良い点があると思います(ただし、一つの食品のみの摂取を奨励するような極端な方法や、薬、サプリメントなどの購入を強いるようなダイエットには、十分気をつけてください)。私は、大学院で研究中、いろいろな研究会で東京大学の石井直方先生にお会いしました。石井先生は、大変気さくで、お優しく、それでいて研究者としても大変優れた先生です。それだけでなく、ボディビルダーの世界選手権3位という輝かしい選手歴をお持ちです。レテのダイエット方法は、この石井先生が奨励する方法をベースにしています。なぜなら、先生の方法は、多くの科学的データに基づいており、身体に危険を及ぼすような無理なことはないのです。レテのお客様にとっても、とても良い方法であると考えているからです。先生のダイエット方法は、大きく取り上げられ、最近、多くの本を出されました。でも、先生のご専門はダイエットではなく「筋」です。先生が、ダイエット方法の指導に忙しくなりすぎて、本来の専門の研究の時間が取れなくなっていないか、私はちょっと心配しています。ところで皆さん、ダイエットに最適なトレッキングしませんか?トレッキングサークル活動中です。

キネシスを使ってトレーニング

足をトレーニングすることにより疲れにくい足を目指してみませんか?
左上2枚の写真はALPHAを使用して「ランジ」を行っています。グリップを持ち、片足を前に踏み出します。片足ずつ交互に行い、太もも、お尻をトレーニングします。左下2枚の写真はBETAを使用してスクワットを行います。グリップを持ち腕の力を抜きます。そして、膝がつま先より前に出ないように曲げます。このとき、お尻を後ろに突き出すように行い太ももが床と平行になるぐらいまで曲げて太ももをトレーニングします。



カウンセリングについて

レテでは、一人ひとりに合った運動プログラムを作成するカウンセリングを、初回無料で行っていきます。ご予約が必須ですが、この機会に、是非、ご予約ください。また、チケットを無くされた方もお受けになることができますので、ジムスタッフまで声をおかけください。

スタジオプログラムご参加の際の注意

このところ、スタジオプログラムが混みあってまいりました。そのため、定員を超えた場合、ご参加いただけなかった場合がございます。スタジオプログラムにご参加の際は、できるだけ早めにお越し下さいますようお願いいたします。なお、スタジオプログラムは、終了後、スタジオを清掃いたしますので、次のプログラムにご参加の方は、一旦、スタジオを出られてお待ちください。また、スタジオ内では、携帯電話はバイブレーションモードでなく、電源をお切り下さいますようお願いいたします。皆様のご協力をお願い申し上げます。

事務局からのご注意

会員種別の変更は、変更される月の前の月の9日までにお願いいたします。

お問い合わせ

電話 03-3772-16680

03-3772-19230

メール info@lete.jp

ホームページ

<http://www.lete.jp>