



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

24時間営業報告

8月28日、29日は、日本テレビの24時間テレビ「愛は地球を救う」に協力しました。昼間は、24時間イベントとして、インストラクターの先生方が普段とは違う特別プログラムを行って下さいました。その中のいくつかをご紹介します。Yurika先生は普段、マタニティ、ママヨガ&ベビーヨガ担当ですが、すべての方を対象に貴重な「陰陽ヨガ」のレッスンを行ってくれました。いつも人気のAYA KO先生は、ペルヴィスウォーキングを行って下さいました。骨盤を意識してきれいに歩くクラスです。受講した会員の皆様は、レッスン後、とてもきれいに歩いていました。J a z zダンスの佐藤 綾先生のクラスでは、CMでお馴染みの「アセロラ体操」を踊りました。皆様、とても楽しそうでした。また、ベリーダンスのISALA先生にはベリーダンス衣装を寄付していただき、募金に役立てました。他の先生方もいつも以上に内容の濃いレッスンを行って下さり、先生方には本当に感謝しています。他にも参加を希望された先生方が多勢いらしたのですが、時間が合わず、残念がっておられました。皆様のご協力のおかげで、募金が**¥76,868円**集まりました。ありがとうございました！



会員H様御家族です。旦那様はダイエットEXを受けられました。

ベリーダンスインストラクターのISALA先生より、綺麗な衣装を寄付していただきました。

レテの外観も8月は、24時間テレビ一色でした。協力して下さった会員様、インストラクターの皆様のおかげでたくさんの募金が集まりました。

9月の予定
 11日(土)トレッキング
 官ノ倉山(埼玉県)
 12日(日)バーベキュー！！
 22日(水)トレッキング
 日の出山(奥多摩)
 23日(木)パレエ発表会
 30日(木)タイ屋台レテに出店！



レテスタッフもチャリTシャツを着用して勤務しました。

入社2年目夏苺の武者修行の旅①

これからレテニュースに時々コラムを出させていただきます。私が登場できるのは年に数回ですが、よろしくおねがいします。8月19日〜22日の間、ストレッチポールの講習会で東北地方まで行って参りました。同じ職種の特レーナーさんと情報交換をしたり病院勤務の理学療法士さんと意見交換したりと、とても有意義な時間を過ごすことができました。これからは、お土産に持って帰った知識や技術を生かしたプログラムを、会員様に提供していきたいと思えます。これからも、レテのストレッチポールをよろしく願います。ここで、ストレッチポールをこれからレッスンで受講される方のために、簡単な紹介をさせていただきます。30分のレッスンでの目標は、姿勢改善が主です。ベーシックセブンという代表的エクササイズを行う前と後で、姿勢がどのように変化したか体感していただきます。1月から始まったプログラムですが、受講される会員様からは、肩こりが気にならなくなった、姿勢が良くなったなど、身体の変化を実感していただいています。ストレッチポールを体感しに、是非、スタジオにいらしてください。

重要なお知らせ

①10月より、現在、定員一杯となっておりますスタジオプログラムにおいて、整理券を配らせていただきます。詳細は後日、掲示いたします。

②10月1日オープンする癒庵「Lamer」は、会員様がリラクセスされることを目的とした癒しの部屋です。時間、内容については後日発表いたします。

・今月号は「インストラクターの声」、「ダイエットコラム」、「キネシスを使ったトレーニング」はお休みいたします。

会員様の声

「マイペースに自分のペースで」

会員M様

レテに入会するまでは右肩が凝っていて、右腕が痛い状態が続いていました。整形外科やマッサージに行っても改善されず、運動がいいと勧められたためレテに入会しました。ストレッチ系のクラス、ボディコンデショニングストレッチを受講したところ、気持ち良く身体が伸びた感じがとても良かったです。また他の会員様に勧められ、ストレッチポールを受講したところ、ずっと痛かった右肩の痛みが改善できました。今は自分のペースでストレッチ系のクラスに出たり、キネシスを使用して肩甲骨を動かすエクササイズを行ったりしています。運動を続けて顔がスッキリしたと言われたり、好きなゴルフを久しぶりに行ったら飛距離が伸びたりして、運動の効果を実感し喜びを得ています。ファットバーナーやストレッチ&ダンスのクラスは、音楽に合わせて身体を動かしたりダンスをしたりと、とても楽しんでいます。今後は身体の柔軟性を上げて、ヨガのクラスにも出てみたいと考えています。今のところ結果が出ているので、マイペースに今後がんばっていききたいです。

テニス&パン作り

8月7日、テニス&パン作りが行われました。今年で2回目となるこのイベントは、親子でテニスをしてからパンを作るイベントです。レテはオープンが自慢なので、パンをおいしく焼くことができます。



上の写真は、焼きあがったパンです。

左下の写真、できあがったパンを食べるN姉妹。

右下の写真、初めに、まず親子でテニスをしました。

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、ジムスタップ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致します。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 03-3772-1668 0

03-3772-9230

メール info@lete.jp

ホームページ

<http://www.lete.jp>