

レテニュース7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
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

moco先生の特別クラスが行われました。

6月6日にmoco先生の特別ヒップアップクラス「POMBA」が行われました。フィットネスレッスン用にアレンジされたカポエイラとサンバをミックスさせた動きでスタジオの熱気は最高潮です。参加された会員様からは、ヒップが上がった！お尻の筋肉を使ってる感じがするなどと嬉しいお声を頂きました。
また7月20日13時30分に第2弾決定しました！



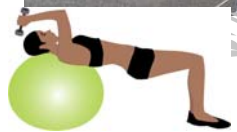
皇居ランニングに行きました。



6月7日はレテランニングで皇居に行って来ました。この日は天候に恵まれてとても気持ちよくランニング行うことができました。久々の皇居ランで疲れたー！と言いながらも心地良い疲労感と達成感。昼間から乾杯までしてしまいました。ぜひ大会抜きでまた皇居ランニングに行こうと思います。ぜひぜひご参加くださいね。



パーソナルトレーニング 予約できます。



**4回千ヶツト(2ヶ月有効)
12,360円会員様特別価格!**

千ヶツトは受付で購入できます。専属のパーソナルトレーナーが全力でサポートします。

パーソナルトレーニングを行うと、身体の悩みの解決に繋がってゆきます。**肩凝りや腰痛を改善したい! 体重を落としたい! 足痩せしたい! くびれを作りたい!**などの身体の悩み、ご相談下さい。一度パーソナルでトレーニング方法を覚え、その後はアドバイスを思い出しながら自主トレーニング、という方法も良いと思います。パーソナルトレーニングは随時受付けています。

株式会社レテのフェイスブックページができました。

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。



山中湖の石割山に行ってきた!

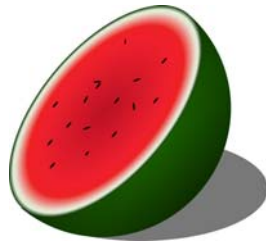


遠く山中湖まで足を伸ばしました。これで富士山が見えれば最高だったのですが、残念ながら、景色は墨絵のような感じでした。それでも、雨に濡れた木の香りは、とても良い香りでした。

心臓破りの階段を登りきり、暫く歩いて石割神社に到着。くぐると幸運が来ると言われる岩をみんなでくぐってきました。

下山後は恒例の温泉に浸かり、富士山駅の駅ビルで美味しい料理を堪能し日本酒の飲み比べを楽しんできました。

次回は25日がトレッキングになりますのでご参加よろしくお願い致します。



★7月の予定★

7月1日16時10分

→Maki先生のヨガ特別クラス

7月4日14時00分

→カポエイラのTAKAKO先生の復活

7月5日13時00分

→AISA先生のヨガ特別クラス

7月12日17時00分

→JUN先生の有料ヨガ(限定8名)

7月18日・レテJAZZライブ

7月20日10時00分

→ZUMBA 青いものを身につけて下さい。

7月20日13時30分

→ヒップエクササイズPOMBA moco先生

肌つやが良くなったと言われます。レテのことは町会で知り、時間にもやっと余裕ができたので2年前に入会しました。毎週ダンス系を中心に通っていて、お気に入りなZUMBAですがどのダンスプログラムも楽しみながら体を動かせています。その中でZUMBAやラテンは、頭を使って振りができたときの達成感が本当に良いのです。レテのダンス系クラスで頭を使うことが脳の活性化に繋がります、また運動して汗をかくので、肌つやが良くなったね、化粧品変えた?と言われることがあります。そんな自分の変化を嬉しく感じています。今後は、筋力をつけていきたくと思っています。

会員K様

お知らせ

「ランニングサークル」
毎週木曜20時より行います。

「トレッキングサークル」

7月25日(土)です。

行く先は決まり次第お知らせします。お申し込みは受付まで。雨天の場合の中止は、前日7時までに行います。詳細はフェイスブックのイベントページでご確認ください。

「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)

「マニテニススクール受講生募集中」

2014年10月よりレテテニススクールをリニューアルしました。実績のある宮本恵造プロコーチを校長に迎え、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。気軽に問合せください。

「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