

9月

LEALEA  
Ganban Fitness & Lomi

NEWS

第185号 9月1日発行

発行元 LEALEA&AURA SPA

編集長 くまちゃん (熊澤)



## ♪♪ Aloha! Message ♪♪

Aloha~! 株式会社ラストウェルネスの脇谷です。いつも LEALEA×AURASPA をご利用いただき、ありがとうございます。まだまだ暑い日が続いておりますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか? 楽しい夏をお過ごしになられましたでしょうか? 今年も夏も大変暑い夏でしたね! 身体の疲れも出てくるころだと思いますので、休養、栄養、そして運動のバランスを取りながら、体調管理をしていただければと思います。そして、9月に入ったという事は今年も残り4か月という事です。時間の流れるスピードに驚いております。時間は限りある資源、1日1日を大切に過ごさないといけないと改めて感じます。残り4か月も楽しんでいきましょう☆

さて、上記にも書かせていただきましたが、今年も残り4か月です。毎年毎年あつという間に1年が過ぎていきます。私自身、●●をやってみたい! とか、●●もできたら良いな! など、色々とチャレンジしてみたいことがあっても、日々の生活や目の前のやらなければいけない事に追われてしまい、なかなか行動にうつせていない事が沢山あります。そして、また気が付いたら時間ばかりが経過してしまう。これは仕事やプライベート、健康面など、さまざま分野で言えることです。このような感覚を会員の皆様もお持ちではないでしょうか? 特に健康面などの優先順位が低く、今すぐにやらなくても良いものは後回しにしてしまう傾向があります。体力は二十歳前後をピークに少しずつ落ちてしまいます。だからこそ、日々のコツコツ積み重ねる習慣が大切になってきます!! その積み重ねで将来が大きく変わってきますね☆

私自身、テーマとして『今を100%生きる』事を大切にしています。迷ったら行動することを選択していて、なるべく難しいものにチャレンジするように心がけています。その感覚を持っている時は何とかなく良い状態なのですが、行動できていない時は気持ちが上がってこないです。これは大きな事ではなく、今日はジムに行こうかな、どうしようかな? という感覚に近いと思います! 将来の為に、今を大切に積み重ねる!!

今月も LEALEA×AURASPA でお待ちしております。

Ma h a l o (感謝) SHOJI (脇谷 正二)

## 祝日営業・紹介キャンペーンについて

いつもレアレアオーラspa横浜東口店をご利用頂きまして誠にありがとうございます。

祝日営業についてお知らせいたします。会員の皆様には何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

◆9月18日(月) 営業時間 10:00~21:00 ◆23日(土) 営業時間 9:00~21:00

さて、8月からスタートした紹介キャンペーンが今月末にて終了となります。ご家族やご友人の方にリモートワークが中心になり運動不足になってしまった方・健康診断で引っかかった方・

趣味やリフレッシュをしたい方などいらっしゃいましたら、ぜひこの機会にご紹介ください☆

ご紹介の特典はご入会者様もご紹介者様も月会費が2ヶ月無料となっております!

まずは見学・相談、体験からお待ちしております! 今月も皆様のご来館お待ちしております(^)



KAWAHARA

## レッスンのお知らせ

皆さん、こんにちは！最後の登場の熊澤です！

9月のレッスンスケジュールの変更点についてお知らせします！

### 【FIT】

火曜日 14:30~15:00 ○ステップ&トレーニング 熊澤 → 一丸 (担当変更)  
19:30~20:30 ★体質改善スクール 熊澤 → 一丸 (担当変更)  
木曜日 16:00~16:30 全身シェイプ 熊澤 → 河原 (担当変更)  
16:30~17:00 ストレッチ 熊澤 → 一丸 (担当変更)  
**18:30~19:00 ○Group Fight 熊澤 → 18:45~19:15 ○ムエファイト 西田**  
(内容・担当・時間変更)

土曜日 9:15~10:45 ★ランニングスクール 服部 → 一丸 (担当変更)  
15:15~15:45 バイパーエクササイズ 一丸 → 鷺見 (担当変更)  
18:45~19:15 ストレッチ 一丸 → 鷺見 (担当変更)  
日曜日 13:00~14:00 ★バイパースクール 熊澤 → 鷺見 (担当変更)  
16:15~16:45 ○Group Fight 熊澤 → 福田 (担当変更)

### 【AURA】

水曜日 19:35~20:20 オーラストレッチ 熊澤 → 鷺見 (担当変更)  
金曜日 14:30~15:15 オーラヨガ 熊澤 → オーラストレッチ 鷺見 (内容・担当変更)  
土曜日 10:45~11:30 オーラヨガ 浜崎/未定 → 浜崎/E I K A



レッスン変更点が多くございますので、レッスンスケジュールをご確認の上ご参加お待ちしております！(^\_^)

KUMAZAWA

## 共通チケット販売中！

皆さんこんにちは。今年の夏は、すごく暑かったですね。

今回のお知らせは大人気の共通チケットで、ロミロミ、ロミシェイプ、フェイシャル、ヘッドスパ、足ツボが受けられるととてもお得で便利なチケットです。

冷房で身体が冷えるとリンパや血液の流れが滞り気の流れが悪くなる事により、肩こり、頭痛、関節痛、冷え...などが起こります。

また、日焼けにより、お顔や身体にもダメージが強くなり、シミやシワの原因へとつながります。

悩んでいらっしゃる方は、ぜひ、この機会に1度試してみませんか。

☆ロミロミ 100分 or 若返りフェイシャル 90分

☆共通 90分

☆共通 60分

☆共通 40分

ロミロミ、ロミシェイプ、フェイシャル使用 OK

※通常チケットは、1枚のチケットで1つの内容しか選択できません！

お得な5回券、10回券をご用意しております。

詳しくは、店内の掲示物にてご確認下さい♪また、ロミスタッフにお声掛け下さいませ。

限定15名様ですので、お早めにご予約下さい。皆様のご来館お待ちしております！



♡YUKO♡

## 整体&ストレッチ

皆さん、こんにちは！

あつという間の9月ですが、体調にお変わりはないでしょうか？

私は人生初の熱中症になり、手足の痙攣が酷かったです（笑） 急激な発汗などの際は要注意ですね(^◇^;)

さて暑い日がまだまだ続きそうですが、これから運動の頻度を上げやすくなる時期です。

暑さなどで身体がほぐれている為、動きやすいとは思いますが歪みや普段使わない部位の柔軟性や使い方のチェックは大丈夫でしょうか？ 日々の生活においても下半身からのダメージが多く使い方や姿勢保持などで上手く分散できないとケガに繋がる場合があります。とくに問題が多いのが足首や足底（足裏）です。以前にも掲載しましたが足関節の内反状態が気になる方が非常に多く、現在お声掛けをして承諾頂いた方からテーピングで強制することをお勧めしています。

片足2分ほどで簡単に強制ができます。巻いてみると感覚（歩き方や姿勢）としても大きく変わりますので下半身の疲労がとくに気になると言う方は1度お試し頂けるといいと思います(^)

詳しくは松井、もしくはスタッフまでお問い合わせ下さい！

担当：松井

## プロフェッショナルパーソナル

秋の始まり！皆様御体調は如何ですか！？

夏も秋も大好きなありもとまみです。

昔から『夏バテ』というのはよく耳にしますが、最近では『秋バテ』という言葉が耳にする事がありますね。

秋は気象状況が変動しやすく猛暑日もまだあつたりするので体調のコントロールが難しいと感じる方もいらっしゃるかと思います。

秋バテの対策としても☆運動☆は大切な習慣です♪

身体をほぐしたり血行を良くする事で適度な食欲も起こり、質の良い睡眠をとることも可能です。

\*これから来る寒い季節に向けてしっかり健康管理をしたいなあと考える方←今からなら十分間に合います！

\*今後の人生をしっかり筋肉をつけて元気に楽しく過ごしたい方←もちろん食習慣も見直します。

\*御自身に合った運動の種類や運動量が知りたい方←不安なままの自己流トレーニングは危険を伴います。

私達トレーナーと一緒に頑張ります♪ スポーツの秋！人生で1番若いのは明日より今日です！

お試しパーソナルから始めましょう♡ 会員種別は問いません。どなたでも一緒にトレーニングします。

お問い合わせは直接トレーナー 又はフロントスタッフに！お待ちしております♪

☺ありもとまみ☺

## 睡眠

皆さん、こんにちは！

鍼灸師・柔道整復師の久保です。

今月も睡眠の質を上げるための方法をご紹介します。前回は"鼻呼吸"の仕方をご紹介しました。

今回はその"鼻呼吸"が上手くできるようになった後にオススメの呼吸法をご紹介します。

1.鼻から息を吸いながら頭を後ろに倒す（3秒かけて）

2.鼻から息を吐きながら頭を前に倒す（3秒かけて）

3.1と2を5～10回行うポイントはゆっくりと呼吸を行うことで身体がリラックスしやすくなり、快眠へと繋がります。ぜひお試しください！睡眠でお悩みの方はお気軽にご相談ください。



鍼灸師・柔道整復師 久保

## めまい、耳鳴り、顔のむくみにも！？

みなさんこんにちは。はりきゅう師のシイノです。調子はいかがですか？

クーラーなしで眠れる夜が待ち遠しいですね。

9月になって、夕方、日が暮れるのが早くなり、秋の虫たちの声が聞こえてきます。

この夏は、こまめな水分摂取が習慣になった方も多いと思いますが、体内でしっかり巡らせていかないと、むくみの原因になることもあります。運動で汗をかくのも良いですが、毎日のお灸もおすすめです。今月のツボは“中渚”ちゅうしょ、です。なぎさという漢字が入るので、水にまつわるツボなんです。場所は、手を軽く握り、小指と薬指の骨の間を手首の方へなぞっていき、へこみを感じる場所です。左右のツボにお灸をしてみてください。熱くなったら我慢せずにはずしましょう。このツボへの刺激は、水分の代謝をよくするといわれています。フェイスラインをすっきりさせたり、内耳の循環をよくすることで、耳鳴りや耳閉感、めまいに効果的です。もちろん、立ってられないようなはげしいめまい、頭痛や吐き気を伴う場合は病院を受診してくださいね。

鍼灸でカラダとココロを緩めてみませんか？お灸の使い方もお伝えします。

バースデイ特典のご利用もお待ちしています。

鍼灸士曜日 椎野



## ★NEW スタッフ紹介★

初めまして！9月からレアレア横浜東口店に勤務することになりました、鷺見更紗です。

8月まではレアレア三鷹店に所属しており、ボディワークアウトのレッスン、サーキット&コアスクールを担当しておりました。大学時代は北海道の名寄市立大学で栄養学を学び、管理栄養士の資格を取得いたしました。

栄養学を学ぼうと思ったきっかけは、食べるのが好きなことに加え、

中学・高校で陸上競技を行う中で運動と栄養の大切さを学び、

もっと多くの方にその大切さを実感して欲しいと思ったからです。

現在の趣味は筋トレで、先日行われた

オールジャパンジュニアフィットネスチャンピオンシップに

初出場、初優勝を果たしました。知識や経験はまだまだ浅いですが、

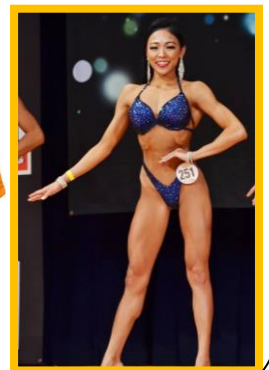
横浜東口店では皆さんが楽しく運動ができ、美味しく食べながら

理想の姿になれるようサポートさせていただきたいです。

気になることがあれば何でもご相談いただけると嬉しいです。

これからよろしく願いいたします！

鷺見 更紗



初めまして。8月からレアレア横浜東口店でアルバイトすることになりました中井香奈です！

私の簡単な自己紹介ですが、横浜が地元です。学生のときはバスケットをしてきました。

現在の趣味は、ヨガや4歳の娘と夫と山や海に行く事です。

今年は、千葉と神奈川と宮古島の海に行ってサップとサーフィンに挑戦しました。

娘も身体を動かすことが好きで一緒に様々なスポーツが出来る年齢になったので、

一緒にチャレンジしています。何才になってもやったことのないスポーツに触れる時の緊張感と楽しさで年甲斐もなくはしゃぎました(笑)

元気をモットーにみなさまと明るくお話したいです。早く業務に慣れて、

快適な空間にスポーツをして頂けるようお手伝いさせていただきます！

これから、どうぞよろしく願いいたします。

