



♪♪ Aloha! Message ♪♪

Aloha~! 株式会社ラストウェルネスの脇谷です。いつも LEALEA 各店をご利用いただき、ありがとうございます。2月はずっと寒い日が続きました。最強寒波という言葉は何回も耳にする月でした。会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか? 風邪など引いていませんか? 春に向けて三寒四温、寒い日と暖かい日が交互にやってきます。体調管理に気をつけて日々をお過ごしください。

さて、先ほども少しふれましたがこの冬は寒い日が多かったですね。〇〇年ぶりの寒波! という言葉や、〇〇年ぶりの積雪量という言葉は何回も聞きました。大雪で大変だった地域の方々も沢山いらっしまったと思います。ただ3月に入り、暖かい日も増えてきて、まもなく春がやってきます! 寒さでなかなか体を動かすことができなかつた方も少なくないのではないのでしょうか。ここからは体を動かしやすい季節に入っていきます。そこで今回は【歩く】というテーマについて少し書いていきます。

会員の皆様は普段、どのくらい歩いていらっやいますか? LEALEA に通っていただいている皆様は一般の方々より歩いているかとは思いますが、リモートワーク、そしてデジタルの発達により、歩くことがどんどん少なくなっています。歩かない、逆にいえば座ることで起こる体への影響は、例えば、代謝が落ちる、姿勢が悪くなること、血流が悪くなることなど、体への影響は沢山あります。一時間以上、連続で座ることは体に良くないという研究結果が出ています。座ることが多いことで、うつ病のリスクも高まるとも言われています。毎日、少しでも歩くということを習慣にしてみませんか? 歩くことで、体、脳、心にととも良いと言われています。具体的なメリットを少しあげると、1. 脂肪燃焼や肥満解消、代謝の改善につながる 2. 心肺機能が向上し、血流がよくなる 3. 肩こりや腰痛の改善につながる 4. 脳の活性化や認知症のリスク低減につながる 5. 骨の強さが増し、骨粗鬆症予防につながる 6. ストレス解消や気分の改善につながる 7. 姿勢が良くなる 8. 睡眠の質が向上するなどなど、メリットは沢山あります! 暖かくなってくるこの季節! ぜひ、少し歩くということを取り入れてみてはいかがでしょう? 私も週に数回は20分以上歩いています☆

それでは3月も LEALEA でよい健康習慣を維持しましょう! 引き続き LEALEA 各店舗を宜しく願い致します。

Mahalo(感謝) SHOJI(脇谷 正二)

休館日のお知らせ

いつもレアレアオーラスパ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。

3月の休館日・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。

◆15日(土)休館日

◆20日(木) 祝日営業 10:00~21:00

今月も皆様のご来館お待ちしております!



◎レッスンスケジュール◎

3月のレッスンスケジュールについてお伝えします！

【AURA】

土曜日 9:25～10:25 ヨガ 60(浜崎/EIKA) → (浜崎/龍崎) (2・4週目担当変更)

10:45～11:30 オーラヨガ(浜崎/EIKA) → (浜崎/龍崎) (2・4週目担当変更)

☆プロテイン試飲&シェイカー販売☆

さて、皆さんは12月からレアレアのオリジナルプロテインが販売開始されたことをご存じですか？

1月に好評でしたプロテインの試飲を3月も実施いたします！

気になってはいたけれど、機会を逃してしまった方や今回をきっかけにプロテインを始めたい方、1杯だけ飲んでみたい方など、ぜひ試してみてくださいね(^^)

<こんな方はいませんか？>

- ★食事だけではたんぱく質不足
- ★忙しく十分な食事が取れない
- ★運動習慣がある
- ★間食に悩んでいる
- ★理想の身体に、健康維持したい

味は2種類！！
ベリー味とチョコレート味

レアレアの
管理栄養士監修！



3月限定 シェイカーセット販売中！！(先着順)

通常:5,905円(税込)→今だけ5,500円(税込)

シェイカー単品でもご購入いただけます！フロントにて販売中です☺



TADEMURA

プロフェッショナルパーソナル

瞬く間に2ヶ月が過ぎ 陽気のせいかなんだかソワソワしていますが 皆様の御気分は如何でしょうか？

私のソワソワの原因のひとつは3月9日(日) レアレアカルチャースクールの発表会です！！

私はフラダンサーが舞台に立つまでのお手伝いもさせて頂いて 当日をとっても楽しみにしています。

舞台の上だけでなく その日を迎えるまでの時間の輝きは何にも変えられない大切な人生のひとつです。レアレア横浜東口店では毎週水曜日 20:00～21:00 にレッスンしています。

『今更ダンスを習うなんてあり得ない！』『身体も硬いし恥ずかしいし…。』 25年前まで私は本気でそう思っていました。今は全力で撤回します。

やりたい事があれば それに向かって努力(トレーニングや練習)や準備(お肌やネイルのお手入れ等もそうですね♡)をする！という当たり前の事でさえ大人になるにつれ忙しさを理由に出来なくなってしまう事が殆どですが スポーツクラブのスクールだから敷居はとて低いですよ♪

いつもの生活に少しだけ刺激的なスパイスを効かせる事はダイエットや姿勢改善にも役立つはずですよ。

皆様が大切な毎日を、輝く時間を過ごせる様に競技特性や生活習慣に合わせた運動を提供していきます。

まずはお試しパーソナルからいかがでしょうか？

お気軽にインストラクターまたはフロントスタッフにお問い合わせください。

発表会観覧チケットもご用意しております♪ 是非応援にいらしてください！



☺ありもとまみ☺

❀ 春のお肌トラブルは幹細胞美容液におまかせ ❀

春は乾燥、花粉、紫外線、ホコリ・・・お肌にとって大敵多くトラブルを起こしやすい時期です。

幹細胞培養した美容液を使ったお肌ケアはいかがですか？

ケアするとプルプルになるんです」お肌の調子がいいと気分も上がりますよね？！

西洋リンゴの一種であるウトビラースパトラウバーという腐らない“奇跡のリンゴ”と言われ美容業界が目を付けて研究したそうです。

このコースはその幹細胞美容液を30ml 使いお顔・デコルテのマッサージ、美容液をたっぷり浸したシートマスクを使ってお手入れするスペシャルなコースです。お肌の土台となる細胞に栄養を与え、抗酸化作用、再生・修復力・保湿力が高くお肌のターンオーバーを整えることができます。

◆ 幹細胞フェイシャル90分 ◆

◇ お試し1回 ¥11000

◇ 5回券 ¥60000 (@ ¥12000) ◇ 10回券 ¥110000 (@ ¥11000)

限定15名様となりますのでお早めに！

中村 由利

なんだかおかしいかも、、、と思ったら。

みなさんこんにちは。はりきゅう師のシノです。調子はいかがですか？今回は家族の認知症について、早期発見のめやすという記事(出典:知っておきたい認知症と漢方薬)を共有したいと思います。

- 物の忘れがひどい 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
同じことを何度も言う、問う、する
しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
財布、通帳、衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断、理解力が衰える 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
新しいことが覚えられない
話のつじつまが合わない
テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 時間、場所がわからない 約束の日時や場所を間違えるようになった
慣れた道でも迷うことがある
- 不安感が強い ひとりになると怖がったり寂しがったりする
外出時、持ち物を何度も確かめる
「頭が変になった」と本人が訴える
- 意欲がなくなる 下着を着替えず、身だしなみを構わなくなった
趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる
- 人柄が変わる ささいなことで怒りっぽくなった
周りへの気づかいがなくなり頑固になった
自分の失敗を人のせいにする
「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



自分でも気になる項目があります(笑)他人事ではなさそうです。

家族の変化に気づいたときはご本人の主治医に相談するのもよいかもしれません。

土曜日鍼灸 椎野

睡眠に関する豆知識☺

皆さん、こんにちは。鍼灸師・柔道整復師の久保です。

今月はナルコレプシーについてお伝えします。

ナルコレプシーとは睡眠障害の一種で、日本語では「居眠り病」といわれ、日本では600～2000人に1人が発症、一般的に10～30歳の間に発症するものです。昼間は覚醒を維持できず、強い眠気に襲われ、夜間は睡眠を維持できず、中途覚醒を起こすことが最大の特徴です。その他の症状として、金縛りや幻覚などがあります。

ナルコレプシーが起きる原因は覚醒を維持する神経伝達物質であるオレキシンの欠乏で、治療は対症療法のみで、根本的な治療法はありません。周りからは単なる居眠りや怠けていると思われやすいが、トラブルや重大な事故に繋がる危険のある病気といえます。

鍼灸師・柔道整復師 久保



☺紹介キャンペーンもあとわずか☺

2月からスタートした、恒例の紹介キャンペーンが残り1ヶ月となりました。

皆さまの大切なご家族やご友人様で運動をしたいと思っている方はいらっしゃいませんか？



キャンペーン中はご紹介して下さった方もご入会される方も**月会費が2ヵ月分無料**になります☆

1人紹介すれば2ヶ月、2人紹介すれば4ヶ月、3人紹介すれば6ヶ月！！

最近運動不足で太ってきた、体力が落ちてきて疲れやすい、ご家族に運動をさせたい等、

お近くでいらっしゃいましたら是非この機会にご紹介下さい☺

気になる方がおりましたらスタッフまでお声掛けください！

KAWAHARA

* 3月栄養セミナーのご案内 *

3月も栄養オンラインセミナーを実施いたします！！

今回は、「目的別！間食の摂り方セミナー」と「初心者向け★プロテインセミナー」です☆

先月に引き続き新卒デビューです！

目的別！間食の摂り方セミナー

3月9日(日)11:45～12:30 担当:宮嶋

- ・間食を止めたいけど止められない。
- ・筋力アップしたい。

そんな方の間食の摂り方を徹底解説★



初心者向け★プロテインセミナー

3月22日(土) 15:30～16:15 担当:村枝

プロテインって実際どうなの？という疑問の声を解決します★

飲んでいるけど、効果が出ていない方も必見です！



無料のセミナーになっております。ご予約は右のバーコードもしくは

フロント、HP、クービックからお願いします！！皆様のご参加お待ちしております☺

レアレア栄養士