



LEALEA
Fitness & Spa



ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA
Ganban Yoga & Onsen

NEWS

第12号 2025年5月1日

発行元 LEALEA&AURASPA

編集長 石塚



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。今年のGWは最大11連休だそうです。会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？とても過ごしやすい季節になりましたので、外にお出かけするもよし、運動するもよし、少し体を休めるもよし、何をすることも良い季節ですね！今年のGW、そして5月をお楽しみください！！

さて、社内では4月から新入社員が14名入社してくれ各店舗に配属されています。会員の皆様もそれぞれの店舗で会って、お話しただけしているかもしれません。さまざま選択肢の中から弊社を選んで入社いただけたことに感謝するとともに、仕事を通して自分自身のやりたいことをどんどん実現していった欲しいと思っています。そのために大切なのは【チャレンジ】です。難しいこと、自分がやったこと、考えたこともなかったことに積極的にチャレンジして欲しいですね。

今回のテーマはチャレンジした結果、『成長』することが大切ですが、その成長について考えていきたいと思えます。何かを通して成長するやり方は、仕事の世界でも運動でも共通だと考えています。私自身が考えているポイントは3つです。1. 目標を設定すること 2. 環境をつくること 3. 継続すること この3つが大切になってきます。

まず、1の目標を設定することは、いつまでにどうなりたいのか？そして、その先にどのような自分になっていたのかを明確に設定する必要があります。そして、今の自分とのギャップを生み出し、行動計画に落とし込んでいきます。2の環境を作ることは、例えばジムに通うやパーソナルトレーナーをつける、仲間と一緒にやるなど、環境そのものを作ることが大切になってきます。そして最後は、継続することです。無理なくできることからスタートし、それを毎日コツコツ継続することです。たとえできない日があっても、また次の日からスタートします。一日一日では効果が見えないかもしれませんが、それを一か月、三か月、半年、一年と繰り返すことで、大きな成長に繋がります。今回は新入社員の『成長』というところから、このような話をさせていただきましたが、色々なところで使える考え方だと思います。

それでは今月も宜しくお願い致します。

Mahalo (感謝) SHOJI (脇谷 正二)

新入社員紹介

皆さんこんにちは！4月に入社しました、堀内咲良です。

店舗と同じ市川市にある和洋女子大学の健康栄養学科を卒業しました。

小さい頃にバレエを習っていて、高校生はダンス部に所属していました。

音楽にのせて楽しく体を動かすことが好きです。また、食べることも大好きなので、おすすめのを教えてください！

多くの方が心身ともに健康になれるようなサポートが出来るように

一生懸命頑張ります。ぜひ沢山話しかけてください！よろしくお願いします。



堀内

今月のスタジオレッスン変更点

5月より、lafimo” はじめてのピラティス” は 45分→30分となります。

- 月曜日 lafimo 9:30~10:00 コア&スパイン→レッグ&リフト (石川)
lafimo 19:45~20:15 はじめてのピラティス (柴田→HIKARI IR)
lafimo 20:30~21:15 ベーシックピラティス (柴田→HIKARI IR)
- 火曜日 lafimo 16:15~16:45 レッグ&リフト→コア&スパイン (今川千恵子 IR)
lafimo 19:45~20:15 ベーシックピラティス→コア&スパイン (石塚)
lafimo 20:30~21:00 コア&スパイン→レッグ&リフト (石塚)
- 水曜日 lafimo 10:15~10:45 レッグ&リフト→はじめてのピラティス (江口)
lafimo 16:15~16:45 コア&スパイン→レッグ&リフト (HARU IR)
- 木曜日 lafimo 9:30~10:15 はじめてのピラティス→ベーシックピラティス (塩澤)
lafimo 19:00~19:30 ベーシックピラティス→はじめてのピラティス (和田)
lafimo 20:30~21:00 レッグ&リフト→コア&スパイン (石塚)
- 金曜日 lafimo 9:30~10:00 コア&スパイン→レッグ&リフト (江口)
- 土曜日 lafimo 12:00~12:30 レッグ&リフト→コア&スパイン (石塚)
lafimo 12:45~13:15 追加 レッグ&リフト (石塚)
- 日曜日 lafimo 9:45~10:30 はじめてのピラティス→ベーシックピラティス (石川)
lafimo 10:45~11:15 レッグ&リフト→コア&スパイン (石川)

LEALEA WHEY PROTEIN

レアレア管理栄養士監修のプロテイン、フロントにて販売中です☆

また、プロテインサーバーも稼働しております🌟

プロテイン(チョコ・ベリー)2種に加え、EAA(レモン・マスカット)の2種もサーバーにてご利用いただけます。ただ、プロテインとEAAは何が違うのか、プロテインの種類もさまざまでどれを選んだらよいのか迷うこともあるかもしれません。

今回は、プロテインの種類とEAAとの違いについて紹介していきます👩🏻



【プロテインの種類】

	原料	特徴	向いている方
ホエイプロテイン	牛乳由来	消化吸収が速く	たんぱく質不足の方 運動後
カゼインプロテイン	牛乳由来	消化吸収が緩やかで満足感が持続	減量中の方
ソイプロテイン	大豆由来	消化吸収が緩やかで満足感が持続	減量中の方

【EAAについて】

EAAとは・・・必須アミノ酸(体内で合成することが出来ないアミノ酸)のこと。そのため食事から摂取する必要があります。

消化吸収が速く、筋肉合成の促進や疲労回復にも役立ちます💧

また筋トレ開始30分前から筋トレ中にも飲むことが推奨されています！

ぜひプロテインとEAAの違いを理解し、上手く飲み分けてみてくださいね(^^) /

おすすめトレーニング

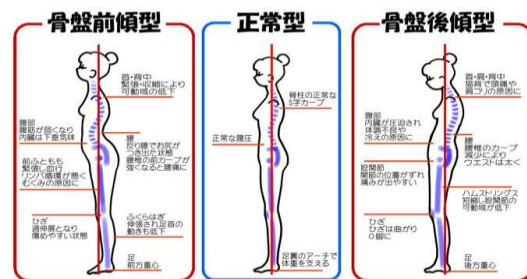
ピラティス用語ニュートラルポジションとは！

背骨の自然なカーブを維持した状態で、身体が一番安定しやすい姿勢のことを指します。

具体的には、腰椎（腰の部分）がわずかに前方にカーブし、
胸椎（背中部分）がやや後方にカーブしている状態です。

図を確認して自分が普段どの姿勢で過ごしていることが多いか
チェックしてみてください！！

次回、エクササイズやストレッチをご紹介します♪お楽しみに♪



柴田

AURA テーマ

いつも AURASPA をご利用頂きありがとうございます。

5月の AURA のテーマは【自律神経調整】です。

自律神経は体の根本的なしくみや生命そのものを支えています。そのため、自律神経のバランスが崩れてしまうと不調や疲労、便秘、肌荒れにつながります。

自律神経を整えるのに重要だと言われているのが、呼吸です。緊張したときには、交感神経が上がっているため、呼吸が浅く速くなります。ゆっくりとした深い呼吸をすることで、副交感神経が高まるので、呼吸が整い緊張から解き放たれます。大きく息を吸って長くゆっくり吐くことで血管が開き血流も良くなります。ヨガでは、呼吸を意識して体がリラックスする感じを得ていきましょう。

☆おすすめのポーズ☆

【ツイストポーズ】



【三角のポーズ】



紹介キャンペーン

いつもレアレア市川店をご利用いただきましてありがとうございます。

2月～4月末まで紹介キャンペーンを行いました。

皆様からのたくさんのご紹介をありがとうございました。

これからもレアレアで皆様の健康をサポートできたらと思っておりますので引き続き宜しくお願い致します。

また2ヶ月無料期間は終了いたしました。1ヶ月間無料の紹介制度は常時ありますので運動をはじめたいという

お知り合いがいらっしゃいましたらぜひお誘いください！

スタッフ一同、心よりお待ちしております。



和田

ネイルサロン AURA NAIL

こんにちは！

AURA NAIL の西郷です。いつもお声がけいただいたり、お立ち寄りいただきましてありがとうございます♪

3月4月に大好評でしたフットネイルキャンペーンが5月いっぱいまで延長になりました！

店頭にはポスターを掲示していますので是非ご覧ください！

また、平日限定でラメグラデーションを通常価格 7,000 円→4,980 円にてご案内しております！

暖かくなり、キラキラのラメが映える季節になってきましたので是非一度お試しください！

ご質問などございましたらお気軽にお声掛けください！

皆様のご来店心よりお待ちしております。



AURA NAIL 西郷

エステサロン AROMARIA

5月6月キャンペーン内容です！

第一弾

薄手の季節に向けて !!

ボディ引き締め応援キャンペーン

【高周波引き締めボディ 40】

通常 8800 円のところ 6600 円二の腕の引き締め

ウエストくびれメイキングなど

お気軽にご相談ください ✨ お得な回数券もございます ✨

第二弾

ゲリラ開催

お顔も筋トレ応援キャンペーン

【ゾーカンキンフェイス 30】

通常 8800 円のところ 6600 円ヘッド込みのお気軽ショートコースです。

(※メイククレンジングは済ませてからご来店ください ✨)

(※全て美容機器での施術のため、

インプラントや金の糸が入っている方はお受けいただけません。)

詳しくは公式ラインからお問合せまたはアロマリア店頭までお越しくださいませ！

契約ロッカー奥にございます。



AROMARIA 江波戸