



LEALEA  
Fitness & Spa

ココロが輝くと、カラダも輝く。  
AURA SPA  
Ganban Yoga & Onsen

# NEWS

198号 9月1日 発行

発行元 Fitness&Spa LEALEA

編集長 上坂



## ~~ LEALEA 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か月という事ですね。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。毎年毎年あっという間に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、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。その感覚を持て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？と思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。

Mahalo(感謝) SHOJI (脇谷 正二)

### 「特別紹介キャンペーン実施中!!!」

こんにちは！いつもレアレア&オーラスパ 三鷹店をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

**8月・9月**の期間限定で、ご友人やご家族を紹介していただけると月会費が「お互いに2ヶ月分無料」となるキャンペーンを実施しております。ジム、ホットスタジオ、キッズスクール関係なく、どの区分でも月会費が「2ヶ月分」無料になります！皆様から既に60名以上の方をレアレアへご紹介頂きました！ご紹介頂いた皆様、この場を借りて御礼申し上げます。皆様の周りで、コロナ渦で太り体重が戻らない…、最近疲れやすくなっている、肩こり腰痛が気になる等のお悩みを待っている方がいらっしゃれば是非、ご紹介ください！！

○ご紹介者特典

・月会費 2ヶ月分 無料

○ご入会者特典

・入会金 無料 (¥22,000)

・月会費 2ヶ月分 無料



特別キャンペーンも残り1ヶ月となりました！皆様からの沢山のご紹介、心よりお待ちしております！

紹介キャンペーン担当: 上坂 満咲

## 10月より新会員区分が誕生します！

UNDER29(FIT) UNDER29SPA(AURA)です！



### ■新会員区分 UNDER29

- ・ 月会費 8,112 円(税込)
- ・ 利用可能エリア ⇒ ジムエリア、プールエリア、常温スタジオ、浴室

### ■新会員区分 UNDER29 SPA

- ・ 月会費 8,257 円(税込)
- ・ 利用可能エリア ⇒ AURA SPA(ホットプログラム、岩盤浴)、浴室



### ■条件

- ・ 30歳の誕生日前月まで割引が適用されます
- ・ 導入開始 2023年10月より(9月27日引き落とし分より変更)

### ■注意事項

- ・ 29歳以下の会員様は  
**2023年10月より自動的に UNDER29/UNDER29SPA 会員へ変更となります。**
- ・ 30歳の誕生日以降は FIT 会員様はフルタイム単月プラン 13,704 円(税込)
- ・ 30歳の誕生日以降は AURA 会員様は SPA 会員プラン 13,946 円(税込)  
に自動変更になります。特に変更などのお手続きは必要ありません。



※上記会員以外をご希望の方は誕生月の前々月 25 日までにお手続きが必要です。

是非輝く 20 代をレアレア & オーラスパで過ごしましょう！

フィットネス担当:大関 丈也

## 《遺伝子検査キャンペーン開催中🔥》

こんにちは！栄養チームの小出若菜です。

夏休み・お盆休みが終わり、休みの期間中にたくさん食べてしまったという方も多いのではないのでしょうか？  
そんな方に必見！8月15日～9月30日まで、期間限定の遺伝子検査キャンペーンのご案内です！

遺伝子の情報は一生変わることがないので、一度遺伝子のタイプを知れば、  
体重が増える原因や筋肉のつきやすさ、自分に合った運動などについて知ることができます！！  
「食事制限をしているのになかなか体重が減らない」  
「トレーニングをしているのに筋肉が付きにくい」  
「自分の体質を知りたい」などとお悩みの方！！ぜひこの機会にご自身の体質を知り、効率よく理想の体を手に入れましょう！！



通常価格 25,000 円 のところ、キャンペーン価格 7,000 円引きの 18,000 円！！

ご家族やご友人とペアで申し込みしていただくとお 1人様 16,000 円！！さらにお得に受けられます ✨



また、遺伝子検査時と結果返却時には**管理栄養士によるカウンセリング**をさせていただきます！！

フロント横の管理栄養士コーナーでも遺伝子検査キャンペーンについて紹介していますので、ご興味のある方はぜひご覧いただき、フロントにてお申し込みください。

栄養スタッフ一同、心よりお待ちしております😊

栄養担当:小出 若菜

## 異動のお知らせ

皆さんこんにちは！ 鷺見更紗(すみさらさ)です。  
私事ですが、9月よりレアレア横浜東口店に異動することとなりました。  
レアレア三鷹店には今年の4月に入社したばかりで、5ヶ月という短い期間でしたが、レッスンやスクールをやらせていただきました。失敗続きでご迷惑をおかけすることが多く、挫けそうになる時もありましたが、皆様には日々温かいお声がけをいただきました。そのおかげでここまで成長することができました。本当にありがとうございます。  
私は極度の人見知りでしたが、自分でも驚くほど皆様と関わる良さや楽しさを実感しています。私とたくさんお話しを下さった皆様、本当にありがとうございます。



また新しい土地へ行くことになり、正直不安もありますが、三鷹店で培ったことを力にして更に成長していけるよう頑張ります。

また会える機会がありましたら気軽に声をかけてくださると嬉しいです。今まで大変お世話になりました！

鷺見 更紗

皆さんこんにちは！ 飯塚陽太(いづか ひなた)です。  
9月より松戸店に異動することになりました。アルバイトの期間を含めても1年4か月と短い期間でしたが、多くの方とお話することができてとても楽しかったです。

初めて運動のレッスンを持たせていただいたのは、キッズスイミングでした。

初めてのレッスンでも温かく見守ってくださったこともあり、

前向きに挑戦することが出来ました。7月からスタジオレッスンを持たせていただき、

お客様から多くの温かいお声があったからこそ楽しく続けることができました。

ジムエリアやプールエリアでも、沢山コミュニケーションを皆さんと取ることが出来て、

多くのことを学ばせていただきました。

松戸店ではスタジオレッスンをメインで行うので、三鷹店での経験を糧にさらに成長していきたいと思っております。

9月は日曜日だけ三鷹店にいますので、お声かけ頂けると嬉しいです！

短い期間でしたが、大変お世話になりました！ ありがとうございます。



飯塚 陽太

## 【夏の疲れを回復！】

みなさんこんにちは。9月は夏から秋の変わり目ですが、まだまだ暑い日が続きます。  
この時期に旬を迎える食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、夏の暑さで疲れた体を回復させてくれる役割があります。レシピを参考にして、美味しい旬の食材をぜひ取り入れてみてくださいね。

### ●きのこのレモンバターソテー

～材料(2人分)～

生しいたけ 6個      \*レモン汁: 小さじ2      \*醤油: 小さじ1  
エリンギ 2本      \*塩: 少々      \*黒こしょう: 少々      \*バター: 10g

～作り方～

- ①しいたけは軸を切り、4等分に切る。エリンギは長さ3cmに切り、縦4等分に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、熱したらしいたけとエリンギを炒める。
- ③バターがなじんだら、\*を入れて炒めたら完成！



栄養担当: 関根 祐里奈

## クロールのポイントとは？

皆さま、こんにちは！ウェルネススイミング担当の宍戸です。

今回はクロールのワンポイントアドバイスをご紹介しますので、ぜひ！泳がれる時の参考にさせていただければと思います。

クロール種目は18世紀の後半に、南アメリカの原住民が泳いでいた動きを参考にして、20世紀にできた泳ぎという歴史があります。また、溺れる動作(ハシゴを漕ぐ動き)からスムーズに泳ぎに変われる泳ぎになっています。

皆さんはクロールを泳ぐ時にはどんな事を考えていますか？

長らくスイミングを教えています、この質問をすると「何も考えてない」や「必死です」などの答えが多いです。それも悪くないのですが、少しでも下のポイントを意識すると泳ぎが変化してくると思います。

### 【手の深さを気にしてみましょう】

元々、身体のバランスとして下半身が重く、そこから沈んでいきます。

※シーソーで片方に1人が乗っていると想定してください

この重い下半身を上げるには、2パターンあります。

① バタ足を水面上でたくさんする ② 上半身を沈めて(下げて)下半身を浮かせる

ここで、よくある悪い状態が②の逆をやってしまう事です。下半身が沈むのに、手を水面の近くに上げてしまうのです。そうする事で元々重たい下半身がさらに下がることになり、けのび姿勢が悪く呼吸もしづらくなってしまいます。

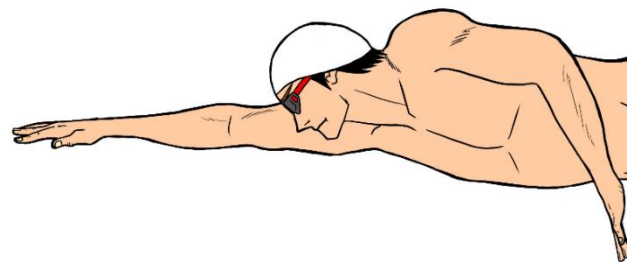
基本的には20~30cmは水中に入れましょう！

20~30cmというのは足の大きさくらいは入っていなければいけません。

意外と深いですよ？？

また、腕の位置を深くするだけでなく、身体をローリング(回転)させていくと肩が水中に入ります。

それに合わせて腕を伸ばすと、自然に水中に入っていきますよ。→



そこもポイントですね ☺ ぜひ！これからの泳ぎにつなげて楽できれいな泳ぎを目指しましょう！

ウェルネススイミング担当:宍戸 誠一

## 編集後記

いつもレアレア三鷹店をご利用いただき、ありがとうございます！！

私の8月はあっという間に過ぎてしまいました。皆様は8月どのように過ごされましたか？

台風のせいで雨が降ったり、晴れたりと体調管理や、洗濯物を干すかどうか迷いながら過ごしてきました。

そんな中、8/13(日)にはバレー仲間と秋川溪谷にBBQをしに行きました。予報では台風が来ていて、どうなることかと思っておりましたが暑いくらいに晴れて楽しいBBQが出来ました！秋川溪谷には、2mと4mくらいの高さの岩から飛び込めるところがあり、たくさん飛び込みました(笑)飛んでから川に落ちるまでの間の浮遊感がジェットコースターよりリアルでとても怖かったですが、いい思い出になりました！！来年はバク宙をしながら飛び込めるようにしたいと思います！

そして、8/19・20(土・日)でビーチバレーの大会に出る為、千葉県御宿まで行ってきました！昨年と同じで4人制の男女混合の大会でした。2日目に行くために1試合は勝たないといけなかったのですが、なんと1試合目に強いところと当たってしまい、負けてしまいました。後がない状況での2試合目は何とか無事に勝つことが出来、2日目も試合を行うことが出来ました★

2日目の決勝トーナメントでも、1回戦から知り合いの強いチームと試合だったのですが、朝一の集中力で勝つことができて、その後も順調に勝ち進み、2位になることが出来ました！！決勝は負けてしまったのですが、昨年よりもいい成績で終わることが出来たので、来年は1位を獲れるように頑張ります💧

