



## ♪♪♪ Aloha! Message ♪♪♪

Aloha~!(こんにちは!)初夏を感じる良い天気が続いていますね!!これから徐々に気温が上がっていき、レアレア&オーラスパでのトレーニング時にはたくさん汗をかくと思います。可能であれば運動前に 300-500ml の水分補給、トレーニングにも最低でも同じ量の水分を摂り、くれぐれも熱中症には十分気を付けて下さいね!!

さて、話は変わり、ご連絡が遅くなりましたが先日10月に行われる“横浜マラソン”へ参加が決まりました。昨年は残念ながら台風直撃により、走ることが出来ず…

(ちょっとホッとした!?笑)今年は優先枠でエントリーが完了し、走ることが決まりました。

最近は少しトレーニングも中だるみしていたので、これでいよいよ大会へ向けてトレーニングモードに入ります。

予定では週2回ほどのランニングと4月よりスタートした“パイパースクール”の講師を務めていただいた方が運営する西馬込のファンクショナルトレーニングスタジオ“funC”さんへ月2回ほどトレーニングへ行き、しっかり身体を作っていこうと思います!!いや~目標が決まるとモチベーションが全然変わりますね(笑)

みなさんの目標設定は定まっていますか!?ご入会時に担当者と立てた目標を思い出してみてください。「〇月までにマイナス〇kg」「〇月にある同級会までにあの洋服を着れるようにする!!」「〇月の健康診断で先生に怒られないように昨年より良い結果を出す!」など、立てていると思います。万が一、忘れてしまった!!なんて方がいらっしゃれば早急にスタッフまでお声がけ下さい!!メニューの再設定と当社オリジナルアプリ“オンダイアリー”を使い、我々のオンラインチェックが入り、運動習慣を支援します!!(私も現在活用中です。)

それではこれからの暑い、熱い季節を楽しんでいきましょう!!

Mahalo(感謝)担当:TAKU(前田)



## ご好評につき、延長決定!!

5月より行っております「ご紹介キャンペーン」ですが、おかげ様で限定10名の人数に達することが出来ました。ご紹介いただいた皆様、本当にありがとうございます!!しかしながら、6月まで実施する予定だったキャンペーン。数名の方から「6月までやるんでしょ!?!」とご質問され、人数に達したとは言えず…よし!!人数には達しましたが、引き続き6月までは延長したいと思います!!

皆さんの周りで「やせなきゃ・・・運動しなくちゃ・・・」そんなことを口ぐせのようにいつも言っている方、「やらせないとこの方はマズイ!!」と思っている方、そんな方がいらっしゃればこの機会にぜひご紹介下さい。我々スタッフが責任を持って、運動習慣を身につけてもらい効果を感じていただけるようにサポート致します!どなたか思い浮かびましたか・・・!?その方へぜひ下記のキャンペーン内容をお伝えください!!

6月までの特別なご案内ですので!!

### ○ご紹介者様○

- ・月会費 2ヶ月無料
- ・さらに 特別チケットプレゼント



### ●ご入会者様●

- ・入会金 ¥0(¥21,600)
- ・月会費 2ヶ月無料
- ・さらに 5000円相当特典プレゼント!



## マシン&ホームトレーニングはそれで合っていますか

こんにちは！好きなビーチはマッスルビーチ！どうも畠山です！今年も半分6月になりました。ここから本格的に暑くなって来ると思います。より薄着になるので皆さん！私と一緒にこんなトレーニングはいかがですか？今回は家でできる胸のトレーニングプッシュアップ（腕立伏せ）です！上半身の胸がメインで腕、肩も使うトレーニングです！（^^♪

👉 畠山の『よくわかる解説』 👈

- ① 手の幅は肩幅より少し広く手をつきます
- ② 手は肩の下か胸の横につきます
- ③ 腰が反らないように体が一枚の板になったようにします
- ④ ゆっくり肘を曲げギリギリ顎が付くくらい下ろします
- ⑤ おろしたら胸に力を入れ上がります

プッシュアップはフォームが非常に重要なトレーニングです。  
より自分に合ったフォーム、、呼吸、バリエーションを知りたい方は、是非スタッフにお声掛け下さい！

担当：Takuya(畠山)



## あなたに合うオーラレッスンは？

久しぶりにインストラクター紹介を復活します！

今回はインストラクターRumiです。毎週月曜 10:25～、毎週日曜 9:25～のアクティブヨガを2クラス担当しています。

かわいらしい先生のレッスンは見かけによらずレッスン終わりはかなり動いた達成感を味わえますよ！心も身体も元気になれるレッスンに是非ご参加くださいね。SAYAKA(松本)

みなさん、はじめまして！インストラクターのRumiです^^

私はヨガのインストラクターを始める前は、不規則な生活の続く航空業界で働いていました。

身体を壊しかけた時に、ヨガに出会い、心も身体もとても癒されました。

その経験から一人でも多くの方にヨガを伝えたいと思い、

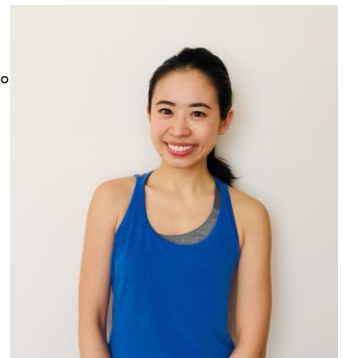
ヨガのインストラクターを目指しました！

レッスンでは、初めてヨガを行う方も安心して受けられるよう、

一つ一つの動きを丁寧に説明するよう心掛けています。みなさんの心と身体が、

少しでも軽くなるお手伝いができたら嬉しいです！

と一緒に、心と身体のデトックスをして、スッキリしましょう。



## 薄着の季節・夏の備えは大丈夫ですか？

皆様！冬物をおさらばしてクローゼットに仕舞い込んで、春物や薄着の時期がようやくやってまいりました。いざお洋服に手を伸ばしてみると、、、「あれ入らない、似合わない！」なんて事はないでしょうか？

短期的に痩せたい！夏までに二の腕をどうにかしたい！というご要望はレアレアスタッフが承ります！！

レアレアでは短期的、長期的にダイエットしたい、締めたいという方を全面的にサポート致します。本音を言えば1ヶ月に0.5～2kgペースで年間8～12kg痩せる事が好ましいですが、今年の夏に向けて！という方も完全サポート、2か月で8kgなんていう方もいらっしゃいますよ！！今年の夏こそは！という方、本気で痩せたい！という方は是非スタッフまでお声がけください！自分でダイエットをチャレンジできる方はいいですが、自分でやると「つつい甘えが出て運動しない、食べてしまう」という方はやらない理由を作らない方法でチャレンジしませんか？スタッフとマンツーマンで絶対やれてしまうダイエット方法、一緒に挑戦しましょう！詳しくはフロントスタッフ、又はピンク色のウエアを着ているスタッフまで！！

●短期トレーニングプログラム「ANATATO アナト」

トレーニング×16時間 栄養カンセリング×2時間 ロミロミマッサージ 4時間

通常 216,000円→会員様価格 194,400円

チーム ANATATO

## ☆夏に向けて心と身体の健康美を作りましょう！！☆

こんにちは、宍倉です。清々しい初夏の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
晴れた日は陽射しが強くなりますので、紫外線からお肌を守っていききたいですね。侮れないのがこの季節です。  
今月のキャンペーンは、当店人気 NO.1 のセレクト100分です。フェイシャル、ロミロミ、痩身マッサージ、ヘッド、足つぼ  
10分単位で何でも組み合わせ自由に選択出来ます。

- 例) ロミロミ60分+フェイシャル40分  
ロミロミ痩身(全身)80分+ヘッド20分  
ロミロミ30分+フェイシャル50分+ヘッド20分  
ロミロミ100分またはフェイシャル100分 など…



フェイシャルは紫外線や日頃のストレスなどで老化した肌に張り潤いを取り戻す美容液を真皮まで導入しお肌に栄養を吸収させます。更に、お顔とデコルテのマッサージで皮膚の毛細血管の働きを活発にして血液の流れを良くします。細胞の新陳代謝を高めます。皆様の肌が歴年齢(実年齢)と生活年齢(皮膚年齢)に大きな開きが出てくるようにマイナス5歳肌を目指してお手入れさせていただきます。ロミロミはハワイ古くから伝わる伝承学を基に自然治癒力、免疫力を高めながら五感に働きかけ心のバランスを整えるマッサージです。細胞の隅々まで活性化させ、身体にたまった老廃物を排泄することによって、疲れやストレスを解消する癒しのマッサージです。この機会に是非体験してみてください。

セレクト100分 お試し1回¥10,000

5回券: ¥52,500 @10,500

10回券: ¥100,000 @10,000

担当: RUMI(宍倉)

## ☆水素水で水はけのいい身体作り☆

みなさんこんにちは(\*^\_^\*)5月もあっという間に終わり、梅雨の時期に突入しましたね…(..)

そんな今月のテーマは“水素水で水はけのいい身体作り”です！

6月は雨が降って外はジトジト…湿度が高くなったり気圧が下がったりすると、身体にさまざまな影響が現れます。

例えば頭が重い、めまいがする、ストレスを感じる…など、そんな経験はありませんか？

体の不調や精神ストレスは自律神経のバランスの乱れから起きるものと言われています。

自律神経は、交感神経と副交感神経の二つの神経をバランスよく保ちながら体調管理をしているのですがこの交感神経の反応を起こすのが“活性酸素”。

そこで、活性酸素を除去してくれるのが水素水と言われています。

水素で副交感神経を優位にし、交感神経とのバランスを整えると梅雨の時期だけではなく普段の生活でも体調不良の緩和に繋がるそうです☆ミ

運動中はもちろん、生活の中でも水素水を飲んで身体の毒素を除去し、ジメジメジトする梅雨の時期を乗り越えていきましょう(^o^)！！

《お知らせ》

既存会員さんが6月中に水素水パスポートに新規登録すると1ヶ月無料！！

是非この機会にいかがですか♪登録はフロントにて！！

水素水飲み放題(1日4杯) 1620円/月 担当: NOZOMI(高野)



## オレンジキャップのペットボトル、おうちにありませんか？

ホットドリンク用のペットボトルに、お湯を入れてツボにあてるとリラックスできますよ。

この時期、職場や電車の中、デパートなど冷房が入り始めていますね。首回りや二の腕、ふくらはぎなど触ると冷たくなっていませんか？そんなときは、おうちでペットボトル温灸を試してみてください。

お風呂より少し熱めのお湯をペットボトルに注ぎ、しっかりとふたを閉めます。首の後ろや腰、冷えのあるところへ<2~3秒あてて離す>を5回くらい行くと冷えがとれて、筋肉も緩みやすくなり血行がよくなります。

気になる部位ややり方などくわしくはセルフケアサポーターのシイノまでお声掛けください！

今月のおすすめの果物はメロンやパイナップル。むくみ解消にいかがですか。 担当: 椎野(毎週水・土曜日 鍼灸)



## 最高の達成感！山中湖ランニングイベントご報告

朝昼夜でもこんにちは！どうも畠山です！今回は5月に行われたあるイベントについてお話をしようと思います。そのイベントとは、山中湖ロードレースマラソンです！（^^）山梨県山中湖村で行われるマラソン大会で山中湖一周13キロの部とハーフマラソン21.0975キロメートルの部があり私畠山はハーフマラソンに出場致しました！初めてのイベント初めてのマラソンで緊張するかなと思っていましたが会員さん、スタッフが一緒だったおかげで楽しさの方が勝りました！ハーフなので会員さんと一緒に走ることはできませんでしたがスタートの時に応援して頂けたので無事完走することが出来ました。会員さんも全員完走し良かったです！その後の温泉、弁当、懇親会では普段喋る機会がない他の店舗の方だったり会員さん同士も仲良くしゃべったり交流を深めることができ良かったです！イベントの楽しさ、達成感を知ることが出来たのでこれからはもっとイベントを進めていきたいです(\*^。^\*)今後も年に数回はこうやって皆さんで集まり、運動はもちろん、繋がりや仲間をもっと増やしていけるようなイベントを開催します。是非皆さんも一度ご参加下さい！！

担当：Takuya(畠山)

## 歯の健康習慣に向けてセルフホワイトニング器導入

来月7月から導入を目指し、只今準備中！！お客様ご自身で行っていただく低価格・短時間で実現可能な器材を準備し、本来の美しい歯の白さを取り戻すことが可能になります。光触媒ホワイトニングでは..

1、 汚れ分解 2、抗菌・殺菌効果 3、口臭予防 4、コーティング  
が期待できます。



まずはホワイトニングに興味のあったスタッフが只今実践中！！皆様によりよい価値で提供が出来る様、準備しておりますので新しい情報をしばしお待ちくださいませ♡

担当：aiko(柳)

## 枚数限定あり！発表会チケット発売開始します！！

お待たせしました！！カルチャースクール発表会の観覧チケットが今月10日(日)よりフロントにて同時発売開始致します。実は、、、今回は出演者も多く、店舗で販売できるチケット数も昨年より少なくなっているの  
でかなり貴重なチケットとなります。いつもレッスンと一緒にいるお仲間や先生方の応援をす  
でに予定されていらっしゃる方はお早目のチケット購入をおすすめいたします。

※プログラムは現在作成中ですが、キッズスクールの演舞が先行となりますので、横浜東口店  
の皆様の出演は14:15以降の出演になることが予想されます。

チケット販売・・・6月10日(日)スタート！！

発表会開催日・・・7月16日(祝・月) 開場 13:00~/開演 13:30~

(戸塚駅より徒歩5分 さくらプラザ)

横浜東口店より出演・・・サルサ・ラテン(Billy) タヒチアンダンス(柳)、はじめてバレエ/バレエ90(藤岡)、  
バレエ(春風)、ベリーダンス(TSUKI)、フラヨガ(有元)、



## ～溶岩スタジオご利用時のお願い～

溶岩スタジオをご利用後は、床に落ちた汗と、お体についた汗を拭きとってから  
ご退出頂く様お願い致します。後を歩く方が汗を踏んで転倒してしまう恐れがあるため  
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



## 編集後記

皆さんこんにちは！スタッフの横田です。季節はすっかり夏本番に近づいていますね！私はこの夏より新たなことにチャレンジすることに決めました！それは全米ヨガアライアンス資格 RYT200 を取得することです！！ヨガは心の在り方や、心身の疲労を回復する動きなど、日常生活で取り入れていきたい学びがたくさんあります。いつか LEALEA で働くヨガの先生たちのように、スタジオで教える日を夢見しています。長く厳しい道のりではありますが、ヨガを通していくつになっても体を動かすことの大切さや無理なく楽しみながら運動する大切さを伝えていけたらと思っていますので、皆様どうぞ宜しくお願いいたします！

担当：NAOKO(横田)