



~~~~ Aloha! Message ~~~~

ALOHA~♪(こんにちは)紫陽花が綺麗に色づき始める季節となりましたね。紫陽花といえば私は鎌倉にある長谷寺を思い浮かべます。今年も御朱印集めと紫陽花を楽しみに鎌倉へ遊びに行くことを企てている最中です。さて、今年の梅雨は例年以上に曇りや雨の日も多いようなので、レアレアでレッスンやホットヨガを受け、心のもやもやを吹き飛ばしに来てくださいね(^\_^) 私事になりますが、今月でレアレア&オーラスパ本牧店に異動して1年が経ちました。本当にあっという間の1年だったと感ずますし、怒涛の様に日々が過ぎていきました。まだまだ至らぬ点も多く、皆様にはご迷惑をお掛けすることも多かったと思いますがそれでも優しくお声掛け頂ける皆様には本当に感謝しありません。だからと言って皆様のやさしさに甘えることなくスタッフ一同日々精進していきます。また、4月のレアレアニュースでご報告させて頂きました芝生のスタジオですがようやく細かい日程なども決まり、6月中に工事の方を行わせていただくことになりました。7月から本格的に本牧店は新オープンとして生まれ変わらせて頂きますので是非期待してお待ちください。また細かい工事の件は館内掲示にてご報告させて頂きますのでそちらをご確認ください。今月もレアレア&オーラスパ本牧店を宜しくお願い致します。



Mahalo(感謝) Shingo(服部)

6月も延長決定!!!

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、「やらせないこと方はマズイ!!」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円(¥21,600)
- ・月会費 2ヶ月無料
- ・さらに 5000円相当特典プレゼント!



6か月でTシャツサイズがL → Sへ

「継続は力なり」という言葉がここまでぴったり合うことはないと思います!何のことかという「ダイエット」のお話です。

(仮称)Kさん(40代主婦)は去年の12月にレアレアのANATATOに入会、6月現在で既に70kgから49.5kgと-20.5kgのダイエットに成功しております。レンタルのTシャツは当初のLサイズからなんと既にSサイズに!!

私は週1回お会いしていたのですが、お会いする度に1kg弱ずつ減っているの、毎回驚ろかされております。

さて、Kさんの成功の秘訣はというと一緒に作成した「運動&食プログラム」をしっかり継続したという事です。プログラムは週2日の有酸素運動&筋力トレーニング、夕食の炭水化物制限を設定致しました。それに加えて、お菓子やお酒をお止めにもなりました。かなり大変なことだと思いますが、Kさんはそれをしっかりと継続されたというのが成功のポイントです。「よし!今日から夕食のごはんを半分にするぞ!」って思っても、ついつい食べてしまい、いつの間にか目標が曖昧になっている事ってありますよね。今年こそは決めた目標を達成させたい!けど一人では無理!!という方はANATATO(アナタト)をお勧め致します。週2回のスタッフとのトレーニングと栄養士、鍼灸マッサージ師と一緒に貴方の目標をサポート致します。

ベーシックプラン(2か月)通常216,000円 → 特別会員様価格172,800円

今年こそはとお考えの方は是非スタッフ(塚谷、服部)までご相談ください!



OSAMU(塚谷)

夏の冷え対策を★

今回のテーマは『冷え、だるさに負けないための生活、食事のコツ』です。

冷えと聞くと、冬のイメージがあると思いますが、これからの季節に気をつけていただきたいのが『冷房(クーラー)による冷えとだるさ』です。

暑いからといってクーラーの設定を低くしすぎると、汗をかけない身体になるとともに身体の中に水分をため込み、冷え体質になってしまいます。

外気温との差は5~6℃がいいと言われておりますので、27~28℃設定にしてみましょう。

クーラーによる冷えは、自律神経の体温調節機能が狂ってしまう可能性がありますので、1日に1回は、汗かく習慣をつけることも大切です。

1日の終わりには、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、その日にたまった冷気を解消するのもいいですね!

そしてレアレアで運動をして、汗をかくことで身体を温めましょう!

女性の方はAURAスタジオレッスンや岩盤浴で身体を温めてもいいですね!

AURAスタジオレッスンは暑すぎて...という方には、スタートアップヨガがおすすめです! トルマリン岩盤浴室での30分間の少人数制ヨガクラスになります。

30分と短くヨガの基本がほんのり暖かいスタジオで行えます。暑がりさんの夏にはピッタリ!

冷え予防をしながら、ヨガのレベルアップにも繋がる素敵な時間を過ごしてみませんか?

<スタートアップヨガ> 月4回、¥2,160

(火) 11:45~AYAME (木) 13:30~平山 (金) 13:30~安藤

食事では注意することは、冷たい食べ物や飲みものを一気に口の中に入れていないこと。また砂糖が多く使われている食品は体を冷やしますので、注意してくださいね!!

.....アイスの食べすぎには要注意ですね!

毎日の生活や食事では気をつけて冷え・だるさに負けない身体を作っていきましょう!!!



Asuka(竹内)

## マラソン大会なんて無理！という方は必見です！

5/27(日)に毎年恒例の「山中湖ロードレース」行って参りました！！

お天気も快晴！富士湖畔周辺という事で寒いかなあ、と思っていたら大違い！

日避けて木の下に人が殺到する位の暑い天候でした！今回は東戸塚、横浜、本牧の会員様総勢 23 名で参加致しました！！本牧店からは 5 名が参加致しましたが、無事全員完走！！楽しい1日でしたよ！

コースは湖畔1周の 13.6km又はハーフマラソン(約 21km)のどちらかを選びます。

1周コースが 8000 人、ハーフマラソンが 7000 人と合計 15000 名の参加者が集まりました。

「マラソン大会」というと自分には縁遠い物と感ずるかもしれませんが、

参加者の多くは「まさか自分がマラソン大会に出るなんて！！」という方ばかりです(笑)

もしランニングマシンや自分の練習で 30 分以上走れるという方は十分マラソン大会参加の素養があるかもしれませんよ！！

少しでも興味のある方は「日曜 16:00 のランニングスクール」にお越しください！今なら無料体験実施中です！！

Osamu(塚谷)



## 「私の身体は歪んでいる？」とお悩みの方へ！！

快適な生活、健康を維持するためにも姿勢って大事なな～と感じませんか？

ただ、「腰が痛い」、「膝が痛い」、「最近疲れやすい」、「外反母趾が辛い」など、

なかなか自分が描く方向に向かうのも大変だったりしますよね。

そんなお悩みをお持ちの皆様、下記期間に是非ご来館ください！10 分ほどで、ご自身の足圧バランスを確認し、ご自身のクセを知る事ができます。

同時にご自身の足圧バランスに合わせた、世界に1つのmyインソールを作成する事もできます

## 足圧測定会 & インソールオーダー会

6/12(火)～6/22(金)9 日間 (17、18 日は測定会はお休み)



## 着心地の良い服は体のストレスも減らします

すっかり薄着の季節となりました♥ これから益々薄着になる季節におススメなのが「PIKAKE」のお洋服です。

名だたる有名ホテル、百貨店、福島のパワイドリゾート施設、豪華客船などでも商品が扱われています。

というのも、素材にこだわり、柄もデザインもオリジナルの“純日本ブランド”だからです♥

日本女性特有の悩みを知り尽くして作った縫製のウェアたちは 一度着るとハマってしまう着心地だそうです。

そんな心地よいお洋服に出会える期間。お楽しみに♪

## リゾートウェア「PIKAKE」販売会 ☆ 6/22(金)～7/5(木)まで

### ご新規キャンペーン！

こんにちは！中村です！今回はご新規様定額キャンペーンについてです。

現在初めて FanNa nail をご利用の方限定の定額キャンペーンを実施中です！！

アートによって 5000 円、6000 円、7000 円のタイプからお選びいただけます！

もちろん！カラーの変更も可能ですのでご相談ください！

また 6 月中は、更に！！

他店ジェルオフ無料！！！！

是非この機会に、お試しください♡♡♡



BUN(中村)

## 膝痛は俺に任せろ！！

こんにちは！kuma(熊崎)です。皆さんの中に膝に痛みを感じた経験、または今現在膝に痛みのある方いらっしゃいませんか？

そんな方にオススメなセミナーのご案内です。

そもそも皆さんは膝が痛くなる原理をご存知ですか？

ひざの関節には、5本の動脈が通っています。これらのどこかに、血行が悪くなっているところがあるのです。血液が十分に行き届かなくなったとき、まずいちばんに生じる自覚症状が痛みなのです。

こうした痛みを解消するためには、血行不全を解消する必要があります。

血液循環がよくなると、痛みも軽減し、ひざ関節の動きも楽になってきます。

ではどうやって膝の血行不全を解消できるのでしょうか。

そこで私がお勧めしたいのが、ひざにある三つのツボへの刺激です。

さて、ここで皆様に三つのツボのお伝えをしたいのですが、ここで文章として書いてしまうと

非常に長くなってしまいますので、今回少しでも気になった方、答えを知りたい方は

是非膝痛改善セミナーまでご参加ください(^^)

● 6月13日(水曜日) 15:30～

● 定員10名 無料

● 場所:ラウンジエリア



KUMA(熊崎)

## お顔の産毛を剃ることのメリット知ってますか！？

皆さんはお顔の産毛のお手入れはされていますか？中には産毛を剃ると毛が濃くなるのでは？

と思っている方もいるようですが、実はそれはウソ。

逆に産毛を剃ることにより顔色が明るくなったり、

化粧ノリや化粧水の入りが良くなるといったメリットの方が多いです。

しかし、カミソリで剃るとお肌を痛めるなど危険な場合もあるので、是非私にお任せ下さい！

しかも、眉カットまで付いて 1000 円と大変お得です！時間も 10 分程度で手軽にできますよ！

服部マネージャーもどハマリ中で月に 2 回行っています！(笑)

● 毎週火曜、金曜 10:00～19:00

## 編集後記

こんにちは！スタッフの Rie(岩崎)です。レアレア本牧店で働き始めて6月で1年が経ちました。

私は以前、別のクラブで働いていたことがあったのですが、レアレアとの大きな違いは

やはりお客様とスタッフとの距離感です。

レアレアではお客様おひとりおひとりとスタッフとの距離がとっても近くて、

初めは正直戸惑うことも多かったですが、でも今はその距離感が心地よく感じられるようになってきました。

それはやはりお客様がレアレアでの時間を有意義に過ごし、

笑顔いっぱい私達スタッフに接して頂けるからだだと思います。まだまだ力不足な私ではありますが、

皆様のキラキラの笑顔と共に、私自身も笑顔でレアレアを照らしていける存在になっていきたいと思っています。

これからも引き続きよろしくお願いいたします。



Miyuki(佐沢)

Rie(岩崎)