



~~~~ Aloha ! Message ~~~~

Aloha~！（こんにちは！）梅雨空が続いていますが、たまに顔を出す太陽は夏の日差しですね！短い夏が間もなくやってきます☆会員の皆様はお出かけのご予定はお決まりでしょうか？私自身は大学を卒業してビーチバレーの世界に飛び込んだので、この時期は毎週末日本中の大会に参加していました。今年の夏は大会に出る予定が全くなく、大学を卒業して10年以上経ちますが、初めてビーチバレーを全くしない夏になりました。寂しい想いはありますが、、（笑）これにも、何か大切な意味があると思って有意義な夏にしたいと思います！！

さて、5月の終わりの出来事になりますが、会員の皆様と一緒に山中湖マラソンに参加してきました。今年で自分自身、2回目の参加で、現在イベントなどに参加する機会が少なくなりました私にとっては1年間楽しみに待っていたイベントでした。天気は快晴で絶好のマラソン日和でした(^.^)今年も30名近い会員の方と一緒に行って、少しお話も出来たので楽しかったです。毎回思いですが、レアレアで運動をしてマラソンに挑戦することになったお話を伺ったり、レアレアで仲間が出来てマラソンをすることになって今は定期的に皆で集まって走っている方などのお話を伺わせて頂くと、本当にこの仕事をやっていて良かったなと強く想える瞬間です。会員の方をサポートしなくてはいけない立場ですが、逆にいつも力を頂いています。感謝ですね！このような沢山のストーリーを作れるクラブをこれからもスタッフと一緒に創っていきます！さて、自分のマラソンはというと（笑）ハーフを走りました！去年と違い全く練習をせずに参加させて頂き、大変な思いで完走をしました。。日頃の取り組みが、やはり結果に繋がるなど改めて実感しました。日々精進あるのみですね（笑）会員の皆様を見習わないといけないですね。ゴール（目標）に向けてコツコツ努力をして、小さいことの積み重ねが、大きな成果に結びつくだと改めて認識することが出来ました。

私も頑張ります（笑）さあ、間もなく夏本番です！短い夏を楽しんでいきましょう(^.^) Mahalo（感謝）SHOJI（脇谷）

**お友達と一緒に楽しく運動しましょう！**

皆さんこんにちは！最近、会員の皆さんに「痩せたね」と言われる兵頭です笑  
7月15日（日）、16日（月・祝）海の日にスクール体験イベントを行います！  
今回のイベントでは大人気の新スクール、サーキットコアや短期間で結果を出したい方向けのANATATO体験、ヨガを基礎から学べるスタートアップヨガ、食べながら痩せられる食べ痩せセミナー、女性特有の冷えや、貧血を食事で改善させる体質改善セミナー、冬に備えて冷え症改善オーラヨガ、オーラストレッチ、この夏こそ泳げるようにクロールを一から指導するウェルネススイミングスクールなど、様々な目的に合ったスクールを開催致します。

今回の体験会ではなんと。。。スクール体験にご予約された方は通常1500円の体験料が無料になります！！  
この際に日頃運動不足なご家族やご友人、周りでダイエットしたいと言っている方がいましたら是非お問い合わせの上ご参加下さい。

さらに、ご紹介で入会された方には会員様、ご新規様月会費1ヶ月無料の特典もございますので、この機会に

お友達と一緒に身体を動かす習慣を身に付けましょう！！

ご参加希望の方はフロントまたはお電話にて承ります。

体験会に関する情報は後日ホームページや館内ポスター、チラシにてお知らせいたしますのでご確認ください。

☆兵頭☆



**プールでのルール・マナーについて**

みなさん、こんにちは☺ ムシムシした季節が続きますね！！！！  
今回のテーマは、プールでのルール・マナーについてです。  
プールを利用する際は、お化粧を落として頂き、  
お風呂に入った後でもプールエリアに来た際には必ずシャワーを浴びるようにしましょう！！  
たくさんの方が7月以降はプールを利用しますので汗や、  
水着に付着したものを洗い流して頂けると透明度なども保たれやすくなりますので、みなさまのご協力をお願い致します。また、スタッフも合わせてシャワーの確認やお化粧の落とし忘れ等に関してお声がけできるように努力致します！！



**自分のタイプを知って飛距離アップさせる方法**

皆さんこんにちは。夏もそろそろ本番ですね。  
夏のラウンドは水分をしっかり補給して熱中症に気をつけて、無理せずにラウンドしましょう。  
さて今月から2カ月に渡って行うテーマ別体験会は自身の重心タイプを知って飛距離をアップさせる方法を行います。人の体にはそれぞれ重心の位置にタイプがあります。  
人によってつま先重心であったり、かかと重心であったりと人それぞれ位置が違います、  
それによって動かしやすい動きや、動かしにくい動きがあり、  
それを見極めることによって可動範囲が広がったり逆に体にロックがかかり、動かす範囲が狭くなったりします。  
今回の体験会は2回に分けて行います。1回目は自身のタイプを見つけるための測定、2回目はそのタイプによって動きやすい動きでボールを実際に打って頂き実感して頂きます。まずは自身がどんなタイプか調べてみませんか？詳しくは館内掲示物をご覧ください。  
皆様のお越しを心よりお待ちしております。



ゴルフスクール 和田

**皆で楽しくエクササイズ！おすすめレッスン紹介☆**

【ZUMBA/野村インストラクター】火曜日 19:15~20:00

こんにちは！身長が日に日に伸びている気がする松本です！もう7月なんてあっという間ですよ。暑さに負けないようにしてください。私からは大人気ZUMBAのご紹介です。ラテン調の振りが特徴的で、私のお気に入りです！参加して下さっている方達も、凄く素敵なたばかりで先日入会した方が、初めてレッスンに参加したら「真ん中で踊ろう！」なんてベテラン会員さんが声をかけて下さったみたいで、楽しくレッスンができた♪なんてお声も頂いております。

どの曜日にもあるZUMBAですが、どこのクラスもオススメです。なによりこの時間帯は、ラテンエアロから続いてZUMBAに参加することで、楽しさも倍増しますよね。2つのレッスンを連続で参加した時は、すごく楽しかったです！先生のキラキラした笑顔も魅力的ですし、なにより音楽も最高！沢山動いて気持ちいい汗かけますよ🎧 松本 加奈美



【ビギナーエアロ/柴田インストラクター】木曜日 21:30~22:15

こんにちは！レアレア唯一の男で栄養士、青木です。  
あまりスタジオレッスンに参加したことのない私ですが、今回紹介させて頂くのは“ビギナーエアロ”です。  
エアロ初心者という事もあり、緊張しながら臨んだレッスンですが楽しく汗を流すことができ、エアロのレッスンにもっと出たいなと思える45分間でした。初心者にもやさしく、エアロの基礎的な動きを楽しめるレッスンですので、お仕事帰りに動きたい方、今まで運動をあまりされてなかった方、これからエアロを楽しみたいという方、ぜひ参加してみてください！  
★★青木 海★★



## AURA SPA 7月のレッスンスケジュール変更点

【レギュラーレッスン】7月からの変更点のお知らせです！ご確認ください。

(火) 19:00~19:45 ベーシックヨガ 橋下 ⇒ ヨガ 板橋

20:15~21:00 ヨガ 橋下 ⇒ ピラティス 板橋

(木) 10:00~11:00 アクティブヨガ60 永野⇒10:00~10:45 ベーシックヨガ 平井(美)

13:00~13:45 ベーシックヨガ ⇒ ヨガ 小久保

19:00~19:45 ヨガ Sonoko ⇒ Sasa

(金) 18:30~19:15 リンパケア 済田 ⇒ ゆのき

20:00~20:45 ピラティス 板橋⇒ ベーシックヨガ ゆのき

(日) 13:45~14:30 ⇒ 9:45~10:30 岩盤ダイエット 村石

### 【7月限定 AURASPA 特別体験】

暑くなってきた中、いつもご来館ありがとうございます。

外が暑くなってくると、だんだん足が遠のく方が多いホットプログラムですが、夏も続けて頂いた方がおススメです。体質改善をしたい!!!と思ってもいきなり身体は変わってくれません・・・。

そしてなんと7月は外部の方500円でレッスンにご参加頂けます！

代謝が落ちたな、体重が減らない、そんなことを言っているお友だち・ご家族の方がいましたら

ぜひ、1度いらしてみてくださいね☺

相馬 麗美◎

## 新スクール、バイパースクールとは？！

皆さんこんにちは！

気温、湿度も高くなり、いよいよ夏本番！といった気候になってきましたね！

皆さん夏のご予定は決まりましたか？！私は今年の夏、最低1回は海で遊びたいと思っています◎

今回は、先週に引き続き4月から始まった新スクール、バイパースクールの紹介になります。

バイパーとは簡単に説明致しますと丸太のような筒状の器具を使って行うトレーニングであり、従来のマシントレーニングやダンベルトレーニングと違ってあらゆる方向への運動に負荷をかけることができるため、全身を使った運動になり、全身を連動させて運動を行うことで日常生活に活かせる身体作りができます。

またバイパーでは日常生活の動きに即したトレーニングが可能であると同時に、身体の体幹(コア)部分を重点的に鍛えることが出来るのがバイパーの最大の魅力になります。

バイパースクールでは体幹(コア)を使うための練習や呼吸法、全身を効率よく動かすための筋膜リリースなどを行い、体の正しい使い方、動きが身に着くようスタッフが全力でサポート致します。

間違った体の使いが癖になった状態でトレーニングしてしまうと効果が上がらないのはもちろん、最悪怪我に繋がる可能性もありますので、トレーニングで筋力をつけたい、ダイエットしたい、体力をつけたい、などなど様々な目的の方にオススメできるスクールとなっておりますので是非一度体験にお越し下さい。

※現在火曜20:00~、土曜9:30、日曜12:45~と3クラスあるバイパースクールですが、土曜日と日曜のクラスが現在満員となっておりますので登録は火曜日のクラスとなりますのでご了承下さい。



★兵頭★

## オーラビューティーnakireからのお知らせ

☆☆7月から新たなボディトリートメントがデビューいたします☆☆

『筋整とトリートメント』です。身体のゆがみを整える事で、運動効率が上がります♪バランスを整えるストレッチを行いリンパの流れを良くし体の老廃物の流れをよくして、循環を促がします。

基本『筋整とトリートメント』35分のコースになります。

新メニュー登場を記念して以前から人気の水素ボディ30分を組み合わせた

この期間だけの特別コースも販売いたします。

筋整25分+水素ボディ30(背面30分or下半身30分)の『筋整とトリートメント55分』です。

まずは、この機会に是非ご体験ください。

特別価格3800円『税込4104円』で、筋整35分体験メニューをご用意しています。

詳しくは、4F nakire スタッフまでお問い合わせください。

又はコールセンターまで0120-22-0808

### 夏バテを乗り切ろう★★

夏バテを起こすと、食生活の面では、暑さによる「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の飲み過ぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環が occurs。

夏バテを予防する食事を知って、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

◇夏バテ予防のポイント

① 香辛料を上手に摂り入れて食欲増進をはかりましょう

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

② 野菜や果物をたっぷり摂り、水分やミネラルを補給しましょう

夏の太陽を浴びた野菜はビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

③ ビタミンB1の補給を忘れずにしましょう

夏場はビタミンB1の消費が激しくなります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。

◇夏バテ予防レシピ

豚肉のしょうが焼き レモン風味

<材料>2人分

・豚ロース薄切り肉 200g

・万能ねぎ 3~4本(約20g)

・レモン汁 1/2個分

・レタスの葉(大) 1枚

◎たれ

・しょうが 1かけ(すりおろす)

・酒、しょうゆ、みりん 各大さじ1/2

・塩、こしょう 各少々

・サラダ油

<作り方>

① フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、豚肉を広げながら入れて2分ほど焼く。

裏返してたれを回し入れ、フライパンを揺すって味をからめる

② 汁けがなくなったらレモン汁を加えて混ぜ、万能ねぎを散らして火を止める。器にレタスを敷き、しょうが焼きを盛って完成☆

この夏に是非一度つくってみてください！

LEALEA 栄養チーム



# ★わくわくNEWS★

## 8月の休館日のお知らせ



いつもレアレア×オーラスパ東戸塚店をご利用頂き、ありがとうございます。

本年の夏季休館&短縮営業についてのお知らせです。この夏季休館にて、館内の各種メンテナンスも行ないます。

ご理解、ご了承をお願いするとともに、スケジュールをご確認の上、お間違えのないようご利用下さいませ！！

8月13日(月)～15日(水) 夏季休館日

8月16日(木)～17日(金)短縮営業日 9:00～21:00(運動エリア20:00まで)

※この期間は全ての会員様区分がご利用頂けます。(ホームフィットを除く)

※8月16日(木)・17(金)はレッスンに関しましても、特別プログラムで行います。

詳しくは館内掲示させて頂きます。ご確認ください。

今後とも、レアレア×オーラスパ東戸塚店を宜しくお願い致します。

支配人 脇谷 正二

## 陸の3倍の負荷？水中運動ハイドロトーンについて

皆さんこんにちは！いつもレアレアをご利用くださり誠にありがとうございます。

天然の紫外線より日焼けサロンの紫外線で肌をこんがり焼いています。、実は海があまり好きではない香取です。将来シミなどに気を付けたいところですね(。)

さて、夏はもう始まっています！薄着・水着になったりする機会が増えてきますよね。夏ボディには仕上がっていらっしゃいますか？そして陸での運動より、プールでの運動も気持ちのいい季節ですよ！

今回はプールでの筋力UP・シェイプアップを目的としたパーソナルトレーニングをご紹介します。

早速ですが…皆さんハイドロトーンはご存知でしょうか？水中でのトレーニングのために誕生した水中ギアです。ハイドロトーンを両手両足に装着して水の中に入ること、素手や素足より強く負荷がかかり、効果的にトレーニングでき、さらに知らず知らずに体幹も鍛えることができます。

膝・腰が痛いなぁと感じている方でも水中であれば浮力が働き、関節への負担も軽減できます。

暑くなってきたこの季節に涼しげなプールでの運動はいかがでしょう！(^)！扇風機やクーラーが効いている場所から離れられなくなる前に！そして夏ボディをプールで作りあげていきませんか？

担当はNAoMYインストラクターです。毎週(土)10:40～11:20 ※第1週目は休講

11:30～12:00はグループレッソンの実施をしております！

是非この機会に器具を使った水中運動で夏の運動を試してみませんか？

詳細などはお近くのスタッフまたはフロントにてお問い合わせください。

香取 紗也佳



## 新しいヨガウェアで気分を上げてみませんか？

暑くなり、薄着で出かけることが多くなる季節になってきましたね！

今年から紫外線を気にするようになり日焼け止めを塗りはじめた卯川です！！

レアレアに通って下さっている多くの会員様はヨガのレッスンに参加しているのではないのでしょうか？

そんな女性の皆様に今回はヨガウェア販売会のお知らせをいたします。

私たちスタッフが AURA レッソンのときに着用しているものになります。

吸水性や肌触りも良く、締め付け感もないのでとても動きやすいのでオススメですよ～！

せっかくヨガで心地よい気持ち、スッキリと汗をかくなら身に付けるウェアもオシャレでかわいいものの方が何倍も気分も上がりやる気が出そうですね♪

7月3日(火)～17日(火)までフロントにて販売しておりますので

是非一度お手に取り、試着してみてください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。

Haruka Ukawa★



## 屋形船に行ってきました☺

皆さん、暑くなってきましたが体調は崩されていませんか？日々、梅雨の湿気と戦っている卯川です。

6月2日(土)に屋形船イベントに帯同させていただきましたのでご報告致します。

前日まで雨が降り天候が心配されていましたが、当日は気温も暑くとても晴れていて

まさに花火大会日和といえるほどの気持ちのいいお天気でした！

今年は横浜開港祭の日と被り、東戸塚店・横浜東口店・本牧店の会員様30名で参加し、お刺身や揚げたて天ぷら、炊きたてのしらすご飯にカニのおだしが効いたお味噌汁といった

『美味しいね～、本当に美味しいね～』と口を揃えながらコース料理を堪能しました♪

ご飯タイムの後は大人のなぞなぞゲームをし、皆さんで楽しめて大盛り上がりでした！！

そして時間になり、屋形船の上で見られるという事で移動・・・

花火があがるまで少し時間があつたのでみなとみらいの夜景を撮影していると、花火大会開催です！

いつもは遠くで見ているものがあの時はとても近く感じ、比べものにならないくらいの大

きな花火を沢山見ることができ、日常を忘れられるほどキレイでステキなひとときでした☺

貴重な時間を会員様と過ごすことができ、とてもいい経験をさせて頂きありがとうございました。

是非、皆さん各地の花火大会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

体調を崩さないよう、こまめに休息・栄養・水分補給をしながら夏を楽しみましょう♪

Haruka Ukawa★



## ♡ネイルサロン オハナ・レイ♡

いよいよ夏本番ですね！皆さま、元気にお過ごしでしょうか？

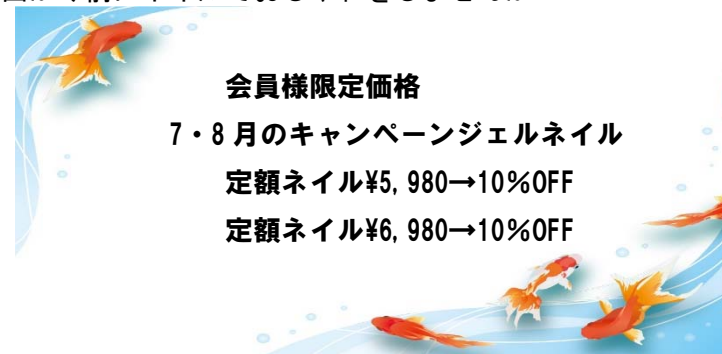
ネイルサロン “オハナレイ” NEWスタッフの後藤です。

ネイルはもちろんですが、バレーボールやダンスで身体を動かす事が大好きな2児の母です。

皆様、どうぞよろしくお願い致します。

さて、夏はイベントやレジャーとお出かけの機会も増えるかと思います。

お出かけ前にネイルでおしゃれをしませんか？



会員様限定価格

7・8月のキャンペーンジェルネイル

定額ネイル¥5,980→10%OFF

定額ネイル¥6,980→10%OFF

皆様のご来館、心よりお待ちしております。



## 釣り同好会始動！

皆さんこんにちは！今月号よく登場する兵頭です！笑

5月28日（月）に本牧海釣り公園で第1回レアレア釣り大会を行いました♪

天候が心配されましたが当日は雨も降らず風も弱かったので絶好の釣り日和となり、なんと参加された4名の方全員魚を釣り上げることができ、大満足の釣行となりました！

イワシやサバ、カサゴや海タナゴなどが色々な魚釣れたので家に持って帰って唐揚げや煮付けに調理し、その日は兵頭家で皆で食べたのですが、新鮮な魚が美味しくてあっという間になくなってしまいました♪

今回は第1回目ということもあり、海釣り公園での釣行となりましたが第2回目は10月に船釣りを予定しています！！

五目釣りでイナダやカンパチ、サバ、アジなどが釣れる時期の釣行となりますので、釣り経験者の方はもちろん釣りはやったことがないけど新鮮な魚を一度は食べてみたい方、どなたでもご満足頂けると思います！

現在早くも登録14名となっておりますので、ご興味がある方はお早めに、兵頭までお声掛け下さい！



☆兵頭☆

## 毎年恒例！山中湖マラソンに参加してきました☆

皆さん、こんにちは！マラソンをして少しシェイプアップできたかな？と思っている米山です。

5月27日（日）に山中湖マラソンに行ってまいりました！天候にも恵まれ、とても気持ちよく走ることができました。会員さんも怪我なく無事、完走することができました。私も初めてのマラソン大会でしたが、会員さんや現地の方々の温かい声援のおかげで歩くことなく走り切ることができました。山中湖マラソンに向けて会員さんがランニングマシンを使って走っていたり、ランニングスクールに毎週通う方や体力をつけるために筋トレのレッスンに出たりと自身のタイムを縮めるため、コンディショニングを整えるために努力する姿を見て、私も頑張らねば！と燃えました！！毎年、山中湖マラソンに参加している方や初めて参加する方と様々な方がいましたが、こうしてマラソンを通して仲間ができることは素晴らしいことだと改めて感じました。私も会員さんと一緒に走ったり、一人で黙々と走ったりとマラソンを存分に楽しむことができました。走り終わったあとの達成感、開放感は走った人にしかわからないものです！このレアニュースをお読み頂いているそのあなた！ぜひマラソンをこの機会に始めてみませんか？マラソンをするだけで自然と身体が引き締まり、心肺機能が高まるので体力UPにも繋がりますよ！いきなりマラソン大会はちょっと、、。ハードルが高すぎる、、。

という方は、毎週木曜日 16:30~17:30、毎週土曜 16:00~17:00 にランニングトレーニングのレッスンがあります。どなたでもご参加可能なレッスンですのでぜひマラソンに少しでもご興味ある方は参加してみてください。また、来年も山中湖マラソンを行いますのでよろしくお願い致します。

皆様のご参加お待ちしております。



★米山★

## 新卒スタッフ紹介♪♪♪

皆さんこんにちは！4月に入社しました、奥村恵梨子（おくむらえりこ）と申します。フロントやプールに頻繁にいるので既にお話をした方もいるとは思いますが、簡単に自己紹介させていただきます。石川県出身で京都の大学で栄養の勉強をしていました。5歳から高校卒業まで水泳をしていて大学生の時に3年間スイミングスクールでコーチのアルバイトをしていました。栄養も水泳の指導も両方してみたかったので、レアレアに入社しました。レアレアは1年目ですが、水泳のコーチは4年目なので泳ぎで分からないことや知りたいことがありましたら是非声をかけて下さい。日曜日の10時30~スイミング上級のスクールを担当しています。ぜひ一緒に楽しみましょう！



奥村 恵梨子

# NEWS

第13号 7月1日発行  
発行元 LEALEA&AURA SPA  
編集長 shoji&natsuko



## ~~~~ Aloha ! Message ~~~~

Aloha~！（こんにちは！）お子様には一番楽しい、大好きな夏が間もなくやってきますね！！すでにお子様はワクワクして楽しむ気満々なのではないでしょうか？自分も子供の頃は夏が大好きでしたね！！レアレアキッズスクールでは夏に向けて、キャンプや短期スイミングスクールの準備などをしていて、お子様が少しでも楽しんで頂けるような企画の準備をさせて頂いております！是非、ご参加下さい。随時詳細をアップさせて頂きます(^\_^)

さて、最近考えていることがあります。それは自分の夢って何だろう！？ということです。大人になり、段々と夢を持つ、語る機会が少なくなっている気がします。多くの方もそうかもしれません。。。でも、大人でも夢は持っていいと思います！というよりは持った方が一度の人生、絶対に楽しいですよ(^\_^)大きな夢が何歳になってもあればあるほど、人生豊かなものになると思います。そして、もっと気になるのが子供達に夢を持つ子が少なくなっているという現実です。無限の可能性があるお子様が夢を持っていない、夢が持てない世の中になってしまっていると思うととても寂しいですね！そんな世の中で良いわけない！！と自分自身は強く感じています。まずは自分自身が大きな夢を持つこと、そして夢を持つ大切さを伝えていくこと！これが自分自身、そしてレアレアのミッションだと感じています。そして、その夢を叶えるお手伝いをしていくことが、我々スタッフのやることではないかと思えます。そんな夢を叶えられる、サポートできるクラブを創っていきます。まずは、キッズスクールに通っている皆様、この夏休みに色々なものに触れて、少し時間をとり、お子様の夢について考えてみませんか？それを是非、キッズダイアリーに記入してみてください。きっと、さらに楽しい毎日になりますよ！そのダイアリーを見るのを楽しんでいます！

Mahalo(感謝)SHOJI(脇谷)

## ファミリー会員8月からスタート★★★★

皆さん、こんにちは！7月となり、夏の始まりですね！どのようにお過ごしでしょうか？今回私がお案内するのは、ファミリー会員です。ファミリー会員とは、ご両親共に利用できるお得なプランです。対象者は、お子さんがキッズスクールに通っている方、全員です。

例えば、“お父さんはレアレアに通ってお母さんは家事や育児に専念！だけど、たまには息抜きで運動がしたい！”“お母さんはお子さんがレアレアで習い事している間にプールで泳ぐけど、お父さんはお休みの日は家でゴロゴロ。”なんてことはありませんか？そんな悩みを持っている方！！大丈夫です！！

ファミリー会員はとにかくお得なのです。値段は、なんとご両親共に利用できて、税込5,400円です☆なぜこんなにも低価格でご利用できるかというと、親子でレアレアに通い、今よりもっと充実した毎日になってほしい！そう思っているからです。

このファミリー会員は8月からスタート致します。現在、親子FIT会員の方は自動的に変更させていただきます。新たにもう一人の親御さんが入会する場合は4Fフロントにてお手続きをお済ませください。こんなお得なプランなら入会したい！と思っている方！ぜひこの機会にレアレアでお子さんと一緒に運動をしませんか？7月中に手続きをお済ませ頂いた方に限り、7月中は無料で施設をご利用できるファミリー会員キャンペーンを行います。お手続きは7月1日(日)から受付開始となります。皆様のご来館を心よりお待ちしております。



☆☆米山☆☆

## この夏忘れられない思い出を作ろう！！！！

みなさんこんにちは！ひろコーチです！

夏休み目前！！うきうきワクワクしますね！夏休み、出かけるか予定は決まっていますか？わたしは海でサーフィンをしたり、大好きな水族館へお魚を観に行ったり、パーベキューや花火大会へ行く予定です！！

さて、夏休みにどこへ行くか決まっていな子には必見です！！

レアレア キッズスクールイベント 第3弾！！ キャンプイベント開催！！

★日付：8/19（日）～8/20（月）

★場所：神奈川県内キャンプ場

★定員：30名

★ミッション：生地からピザを作ろう！

どれだけ撮れるか？魚のつかみ取り！など

この夏、みんなで楽しい思い出を作ろう！！

※詳細は後日館内掲示させて頂きます◎



古川

## 子どもの食生活を考えるセミナー◎

みなさん、こんにちは^^

「ミンミンミン」とセミの声が聞こえる季節になりましたね！梅雨が明けると夏本番！！

みなさんは毎年、夏バテせずに夏を過ごすことができますか？

スポーツやトレーニングはもちろん大切ですが、体力をつけるためには食事から見直すことが必須です！

特に成長期の子どもは、内臓も脳も未発達なので、大人よりも身体の調整が難しくなります。

そこで！レアレア駐在の栄養士が、お子様の食生活の悩みを解決すべく、セミナーを開催！！

その名も「子どもの食生活を考えるセミナー」！！



★日時：7/25（水）13：30～14：15

★場所：当館4階 セミナールーム

★定員：限定5名様（お子様連れでもO.K）

★担当：元小学校の栄養教諭・浅野（あさの）

今年は、お子さんも一緒に！

食事から夏の暑さに負けない身体づくりを！！

## レアレアキッズのお約束

こんにちは◎ 早く夏になってほしい春コーチです！

7月になりムシムシする時期が続きますね！

さて、今回のテーマは「レアレアキッズのお約束」についてです。

最近、ロッカー内でゲーム機などの貴重品を使っている子がいるような、、、キッズロッカーにはカギがありません。なので、失くしてしまったり、ゲーム機でケンカになってしまったり、色々なトラブルに巻き込まれてしまう可能性があります！貴重品は保護者に預けるか、または持ってこないようにしましょう！！！！

キッズのみんなが悲しい思いをするのは、春コーチも悲しい、、このお約束は守るようにして下さいね！！！！みんなよろしくね！

