



LEALEA NEWS

Fitness & Spa



137号 7月1日発行
発行元 Fitness&Spa LEALEA

編集長 中山

LEALEA Message

こんにちは！いつも LEALEA×AURA SPA 三鷹店をご利用頂きましてありがとうございます。
田上に代わり、7月から編集長を担当させて頂く事になりました 中山春です。
皆さんに楽しみにしていただける LEALEA NEWS にできるよう頑張ります！よろしくお願い致します♪
さて、7月になり暑い日が続いていますが、皆さま体調はいかがですか？
これから本格的に気温が高くなり、“夏バテ”の症状が表れる方がいらっしゃるかもしれません。
夏バテの原因は主に

- ・体内の水分、ミネラルの不足
- ・食欲の低下による栄養不足
- ・暑さとエアコンの冷え、温度差による自律神経の乱れ

とされています。身体のだるさや疲れを感じる方は注意をしてみてください☆

- ①普段からしっかり身体を動かし
- ②栄養のあるものを食べ、③ぐっすり睡眠をとる

この三原則を守り夏バテしない健康的な身体を手に入れましょう！

中山 春

7月より登録スクール数が増えます！

LEALEA ご利用のみなさま

登録スクールをご存じでしょうか！？

週に1回のペースでスタッフと一緒に運動を行い、生活状態の確認をおこないます。
生活習慣に変化を与え、一緒に目標達成をしていくスクールです。

スタッフと一緒に運動とありますが、運動の種類は全部で6つ！

その方に合った種目又は希望で選ぶ事ができます。

そして今回、7月より登録スクールが2クラス増えます！

- ◆水曜日 21:00～22:00 サーキット&コアスクール
 - ◆木曜日 21:00～22:00 レアレアフィットネススクール
- 共に 21:00 開始のスクールです。



仕事帰りに余裕を持って参加できる時間帯に追加致しました！

一人でやっても、モチベーションが上がらない・・・

効果が出ているのか分からない・・・

などの運動継続の阻害原因をお持ちの方は是非スクールにご参加下さい。

参加には別途お手続きが必要となります。

ご不明な点はフロント又は、スタッフにお声掛け下さい。

担当 菊地 昌夫

暑い日は是非プールへ☆

こんにちは。皆さん！こんにちは！林です（＾＾）

プールによく来て頂いている方々は見た事ありますよね?! 笑

ジメジメした梅雨が終わり、これからは夏が始まります!! 夏と言えばプールと海!!

ジムでの運動もいいですが、たまにはプールでさっぱりしながらの運動も良くないですか?! (^^)♪

そこで今回はたくさんの方々にプールに足を運んで頂くためにレッスンの紹介をさせていただきます!

アクアウォーク→火曜・木曜 19:30 金曜 13:30 土曜 17:15

アクアダンス 30→火曜 12:15 水曜 14:30

アクア EX30→水曜・金曜 9:30 木曜 10:45 / 14:30 土曜・日曜 12:00

アクアミット→水曜・金曜 19:30

どのレッスンも楽しく、しっかりとトレーニングが出来る内容になっています♪

皆様のご参加をお待ちしています(^_-) ☆

林 宏

食事を見直して夏バテを予防しましょう!

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」という悪循環がおこります。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。不足すると摂取し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、しょうが焼きを盛る

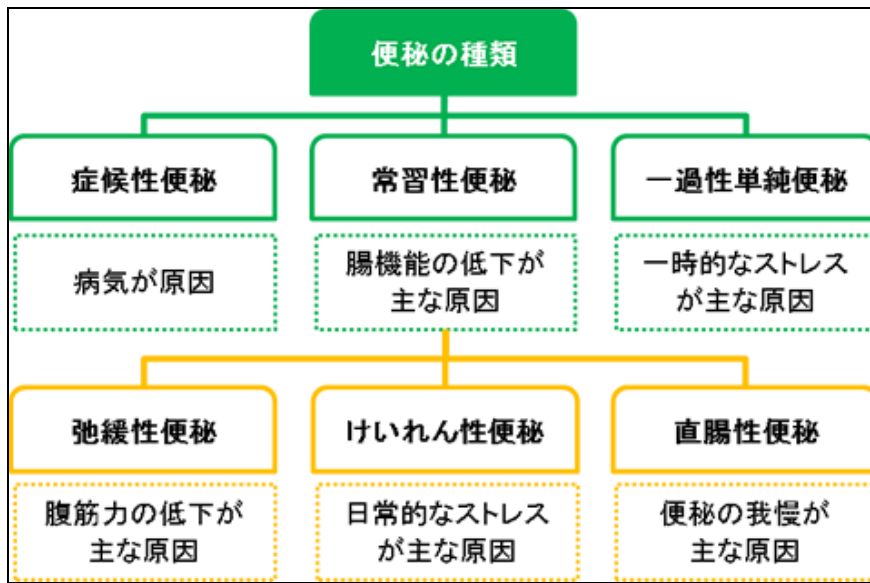
この夏をのりきるために!是非一度作ってみてください♪

大六野 純子

頑固な便秘も代謝を下げます！

日本人女性の3人に1人は便秘で悩んでいると言われています。

便秘は、病気を除いて、ストレスや運動不足などが主な原因と考えられています。



便通が毎日ない方、あってもうさぎのようなコロコロうんちしか出ない方、残便感がある方、便秘と言っても色々様々です。本来、便は身体のお廃物ですので、毎日排出すべきものです。便が腸内に長くとどまっていると発酵して有毒ガスを発生させるようになります。(おならも臭くなります)それが腸から体に吸収されて、内臓が有毒ガスを吸収してしまうと、その働きを鈍らせてしまいます。内臓が適切に働くことで代謝機能が活性化するので、その働きが鈍ると代謝機能も落ちてしまいます。便秘も代謝を下げってしまう要因になっているのです。

夏は冷たい食べ物を口にすることが多くなります。腸の働きが低下する季節です。

AURASPAで、筋力アップとストレス解消をして代謝を上げ、便秘を解消しましょう。

夏でもホットヨガ！夏こそホットヨガ！美BODY目指して頑張りましょう！

AURA SPA 二木 奈緒美

AURA ダイエットが始まります！！！！

7月からAURAに筋トレメニューが新たに加わります！

ジムスタジオで行っている「体質改善ダイエットスクール」をベースにしたカリキュラムです。

ホットスタジオでしっかりとした美ボディを目指していきましょう！（強度は4となります）

◆土曜日：17：30～ Chika ◆日曜日：16：00～ Naana

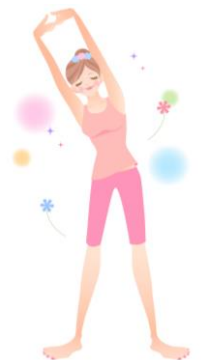
レッスン内容変更に伴い、土日の岩盤浴の時間を見直しました。

そして更に日曜日の14：30に1レッスン増やします！

◆AURA ストレッチ：日曜日：14：30～ Suzuka

皆様に少しでも楽しんでいけるよう今後も努めてまいります。

どうぞよろしくお願ひ致します。



AURA SPA 二木 奈緒美

プロテインの正しい飲み方

こんにちは！今回は「プロテイン」についてお話します。

最近ではスーパーやドラッグストアで、たくさんの種類のプロテインが置いてあるのを見たことがあると思います。プロテインと聞くと、「飲むとムキムキになるクスリ」なんてイメージを持たれる方がいるかもしれませんが実は全くそんなことはありません。

「プロテイン」は日本語で「たんぱく質」という意味です。

筋肉はもちろんですが、髪の毛や皮膚もたんぱく質から出来ているため、たんぱく質を摂らないと肌がボロボロになってしまいます。普段皆さんが食べているお肉やお魚にもタンパク質は含まれていますが、微々たるものなので、プラスでプロテインを飲み運動後にプロテインを飲むことをオススメします。

では、数あるプロテインの中で何を選べばいいのかをご紹介します。

① ホエイプロテイン

牛乳が原料の
一番万能なプロテイン

② カゼインプロテイン

ホエイプロテインに比べ吸収が緩やか
ダイエット時や寝る前などにおすすめ

③ ソイプロテイン

大豆が原料
イソフラボンが女性ホルモンと
同じ働きをします☆

カゼイン・ソイどちらもホエイプロテインの
飲み方の工夫をすることで、
同じような効果を得られます。

レアレアでは6月からホエイプロテインの販売を行っています。
自分の目的に合った飲み方を試してみてください。

～飲み方～

- ① 水で飲む
…吸収が早いため運動後に適した飲み方
です◎
- ② 牛乳で割って飲む
…水より飲みやすい。
吸収を遅くすることができます。
- ③ 豆乳で割って飲む
…女性におすすめの飲み方です！

松澤 亮太

今月の新人紹介☆

会員の皆様こんにちは！

2018年4月から新入社員として三鷹店で勤務をしています畑(はた)です！

学生時代は筋力トレーニングや怪我の応急処置を学びました。

安全を第一に考え、運動を通じて皆様に笑顔にできたらいいと思っております。

趣味はダーツと美味しい食べ物を食べる事です！！

館内で見かけたら気軽に声をかけて下さい！！

よろしくお願ひ致します！



畑 尚希