



LEALEA Message

こんにちは！いつも LEALEA×AURA SPA 三鷹店をご利用頂きありがとうございます。
暑い日が続いていますが皆様体調を崩したり、夏バテになったりはしていませんか？
花火大会やお祭り、海にプールにこの季節は外でのイベントが盛りだくさんですね。

そんな時に重要になってくる水分補給。私たちが暑い日でも熱が出ずに過ごせるのは汗で体温を調節しているからです。水分補給が出来ていないと体内の水分が無くなり汗が出なくなります。そうすると体温調節が効かなくなってしまう、熱中症や意識障害へと繋がっていきます。また、夏の暑さで食欲が減退し、普段より食事量が少なくなる場合もあり意外と簡単に脱水状態になると言われているので注意が必要です！

皆さんは『かくれ脱水』というものをご存知ですか？

LEALEA も室内でクーラーがかかっている場合が多く、脱水なんて！と思うかもしれませんが実は温度と湿度の関係で脱水が起こる為、室内や意外にもプールやお風呂でもなりかねません！いつでもどこでも水分を摂る事が大事だということですね！

今夏もいい思い出をたくさん作れるよう、元気に健康的に過ごしましょう☆

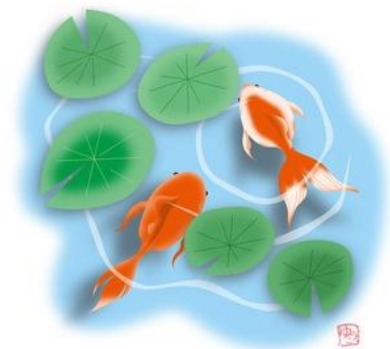
中山 春

2018年夏季休館日と短縮営業のお知らせ

今年も夏がやってきました！2018年8月の夏季休館日と短縮営業のお知らせを致します。
ご迷惑をお掛け致しますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

【夏季休館日・短縮営業について】

8月11日(土)	短縮営業	13:00~20:00
8月12日(日)	短縮営業	13:00~20:00
8月13日(月)	通常休館日	
8月14日(火)	夏季休館日	
8月15日(水)	夏季休館日	
8月16日(木)	短縮営業	13:00~20:00
8月17日(金)	短縮営業	13:00~20:00



- 短縮営業の施設利用は 18 時までとなります。(お風呂利用は 19 時 45 分まで)
- 短縮営業につきましては、全会員区分の方がご利用いただけます。

菊地 昌夫

かっこいい！きれいな！お腹作り

夏真っ只中、暑い日が続く服を着ているのもイヤになるような日が続いていますね。

外が暑いとプールや海水浴にいきたくなりますね。

そんな時凹凸のあるお腹だとカッコイイですよ！

そこで今回は“カッコイイ腹筋の作り方”を紹介したいと思います。

まず、お腹には大きく分けて3つの筋肉が存在します。

一つ目に『腹直筋』 お腹の正面にあり、姿勢を維持している筋肉

二つ目に『腹横筋』 お腹周りの筋肉の中で最も深部にある。インナーマッスル

三つ目に『腹斜筋』 お腹の側面にあり、ぽっこりお腹を抑える

この3つ

皆様がお腹のトレーニングでよく取り入れているクランチは腹直筋のトレーニング

になります。お腹を割るとなると腹直筋だけでも効果はありますが、

他の部位のトレーニングを入れてあげることでお腹に脂肪が付きにくくなります。

例えば、トorsoローテーションやレッグレイズといった腹横筋や下腹をねらった

トレーニングを追加するだけでお腹への刺激はかなり変わってきます。



健康的でカッコイイ身体づくりを一緒に目指していきましょう！

瀧澤 尚大

猫背に注意！姿勢を良くして代謝 UP☆

「猫背」は長時間のデスクワーク、スマホ、パソコンの使用で近年増加傾向にあります。

猫背になると背筋や腹筋が衰えてきてしまうため、

代謝も鈍くなってしまっていることを知っていますか？

姿勢を正すだけで腹筋、背筋を鍛えることにつながりますし、肺活量も増えます！

正しい姿勢を作るのは最初のうちは大変かもしれませんが。

しかし慣れてくると筋肉も鍛えられてきますので

正しい姿勢をとることが苦にならなくなってきます。

筋力を上げることはとても大事なことです。

体幹を鍛えるピラティスやタヒチアダンス、

バランスコーディネーション、ボディメイキング、

もちろん筋トレの AURA ダイエットなど、

オーラスパでは癒しだけでなく様々なエクササイズもご用意しております。



是非、色々なレッスンに参加してみてください。

皆さまの意見をもとにオーラスパでは、今後も様々なレッスンを取り入れていきます。

夏でもいい汗をかいて代謝を上げていきましょう！

AURA&SPA 二木 奈緒美

お酒のおはなし

LEALEA AURASPA 会員の皆さまこんにちは！

みなさんは普段、『お酒の量』について考えたことがありますか？

お酒が大好き！毎日必ず飲んでいる！という方も少なくないかと思います。

お酒に含まれるアルコールは、血行促進やストレスを和らげる効果もある為

“適量”であれば身体によいとされています。

しかし、お酒の特性としてつい飲みすぎてしまうといった落とし穴もあります…！

1gあたり7kcalと脂質に次いで、意外に高カロリーなもの事実です。

さらにアルコールには食欲を増進させたり、高血圧の原因、

血液中の中性脂肪を高め、糖尿病や脂肪肝等の生活習慣病のリスクを高めるなど悪影響も多くあります。

やはり飲み過ぎには注意が必要なのです！！

ではいったい、どのくらいから『飲みすぎ』になるのか…

男性でアルコール40g以上、女性は20g以上で飲みすぎといえとされています。

例えばビール500ml・チューハイ350mlには20g、

日本酒1合に22g、ワイン120mlに12gのアルコールが含まれていて

意外にも少量で飲みすぎになってしまいますので、

毎日晚酌をしている方は特に1日の飲む量に気を付ける必要があります。

また、最近では“ノンアルコール”のものもよく見かけるようになりました。

しかし、ノンアルコールであればたくさん飲んでも良いというわけでもありません。

たとえばノンアルコールビールには、風味や味を本物のビールにより近づけるために

甘味料や着色料などの添加物が含まれています。

この添加物は発がん性が報告されていたり、代謝を悪くして肥満に繋がるなど

あまり身体にとっていいものではありません。添加物の摂取にも気をつけたいところです。



夏の暑い時期は冷たいビールが美味しいですが、今までよりも少しだけ身体のことを気遣い、

お酒を楽しみましょう♪

中山 春

今月の新卒紹介☆

こんにちは！4月からの新入社員の和田こゆきです。

食べることが大好きなので食べ物のことをもっと知りたいと思い、大学では栄養学を学んでいました。

好きな食べ物は、ソフトクリームとオムライスとお寿司とステーキ・・・

などなど、たくさん好きな食べ物があります♡

運動をすることも好きで、特に走ることが好きです！

暇があれば家の近くを走っています。去年は、フルマラソンを完走しました！！

大学で学んだことを生かしLEALEAでは栄養セミナーで食事の話をさせて頂いています。

また、食事だけでなく、フロント、ジムやプールにいたり、

レッスンをしたりしているので、皆様にお会いする機会が多くあると思います。

お気軽に声をかけて頂ければ、嬉しいです！！

まだまだ慣れないこともあり、戸惑うことがありますが笑顔で精一杯頑張ります。

これからよろしくお願ひします！！^0^



和田 こゆき

食べても太りにくい身体！

こんにちは。暑い時期になってきましたね。

あと3カ月もすると寒くなり、ついつい食べ過ぎてしまう時期になります。

そんな方へ朗報です！

食べても太りにくい身体についてご紹介します。

普段、代謝という言葉聞いたことあると思います。

代謝でもいくつかに分かれますが、

今回は「基礎代謝」について話します。

基礎代謝とは何もせず消費されるカロリーの事です。

運動しないとカロリー消費しないと思われる方が多いですが家でゴロゴロしていてもカロリーを消費します。

1日の消費カロリーの60%近くが基礎代謝と言われています。

基礎代謝の20%が筋肉で消費します。

なので、筋肉量が多い方が基礎代謝は高くなります。

筋肉量が多いボディビルダーはダイエットをする時は

1日に3000キロカロリーを摂ると言われています。

一般の方の2倍近く摂取しながらダイエットします。

なぜかというとな筋肉量の差です。

先ほどお話したように筋肉量が多いことで基礎代謝が高くなります。

よって、痩せやすい身体になります。

ダイエットをする際に体重ばかり気にしてしまうと筋肉量が落ちてしまっていることに気が付かなくなってしまうます。

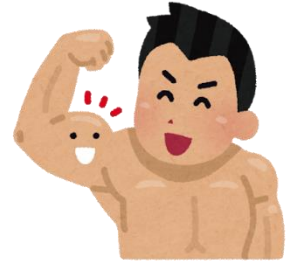
ぜひ、体重だけでなく「筋肉量」と「体脂肪」を気にしましょう。

有酸素運動だけでなく筋トレを行いなるべく筋肉を落とさないようにダイエットをすることで痩せやすく太りにくい身体になります。

また、筋肉が多いことでハリのある身体になります。

せっかくなら見た目がキレイな方がいいですね。

要するに、筋肉はあるに越したことはないということです。



以上のことを気にしながらダイエットをし、食べても太りにくい身体を作りましょう！

松澤 亮太

館内ルール・マナーについて

夏本番！暑い日が続いていますね。

熱中症に注意して運動を楽しみましょう。

今回もロッカー・浴室内のルール・マナーをお知らせいたします。

- 携帯電話・スマートフォンのご利用や操作などもご遠慮ください。
- 浴槽に入る前はかけ湯やシャワーを浴び、汗をしっかりと流してからお入りください。
- 館内での髪染めは禁止しておりますのでご遠慮ください。



皆様方に気持ちよく館内をご利用いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

楽しいレアレアライフをお過ごしください。

大串 知久