



LEALEA

Hawaiian Fitness & Spa

NEWS

第138号 8月1日発行
行元 LEALEA&AURA SPA

編集長 shoji&natsuko



~~~~ Aloha ! Message ~~~~

Aloha ! (こんにちは!)今年の夏は暑いですね!記録的な猛暑が続き、夜になっても寝苦しい日が続いておりますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか?ご体調は崩されていないでしょうか?こまめに水分補給をし、無理をせずにレアレアでの運動を楽しんで頂ければと思っております。

さて、先日スポルテックというフィットネス業界最大の展示会のイベントに参加させて頂きました!フィットネス、健康産業に関わる多くの企業が出展するイベントで、最新のマシンやレッスンプログラム、健康機器やサプリメントなどが並んでおりました。フィットネス業界もどんどん進化しているなどという感覚を持ちました!おいていかれないようにしないといけないですね(笑)

会員の皆様を楽しめるようなプログラムも導入する予定ですので、楽しみに待っていて下さい!自分自身感じたポイントはそこで、本当に多くの会員の方が楽しめるものなのかという視点です。お客様を無視して、新しい技術を生かして、さまざまなものが開発されていましたが、本当にお客様の目線に立っているのかという疑問を持つのも正直沢山ありました。本当に効果的なのか、使いこなせるものなのかなど、この辺りをしっかり考えられているのかと。健康産業は伸びているのにも関わらず、フィットネス業界だけ伸びていない原因はお客様の目線にたっていない商品が多いのではないかと思います。これはあくまでも私自身の見解ですが、そんなことを考えさせられました。それは私たちがお客様に提供しているサービスと同じではないかと反省し、もっと多くの方に分かりやすく、使いやすいサービスでないといけないと感じました。多くのお客様に安心して、楽しんで頂けるようなサービスをこれからもどんどんしてまいります。何かございましたら、ご意見を頂ければ幸いです現場主義、お客様ファーストでなければいけないですね!これからも、レアレア×AURA SPA を宜しくお願い致します。それでは、暑い夏を楽しんでいきましょう!今月も宜しくお願い致します☆

Mahalo(感謝)SHOJI(脇谷)

CARE space で歪みを整え身体スツキリ☆

皆さんはご自身の骨盤のゆがみをチェックされたことはありますか?

骨盤が歪んでしまうのは、日常生活が大きく関係しています。例えば、日頃の姿勢の癖(足を組むなど)や外反母趾の方、仕事柄同じ動作や姿勢が多い方、出産後骨盤矯正が出来なかった方など、、、、思い当たる方は、是非ご自身の歪みをチェックしてみてください!

◆片足立ちバランス

15秒ずつ、片足立ちをしてみましょう。左右でやりやすさが違ったり、姿勢を保ちにくい場合は歪みによって上手く筋肉を使って支えることが出来なくなってしまっている可能性が・・・

◆両足の開き具合

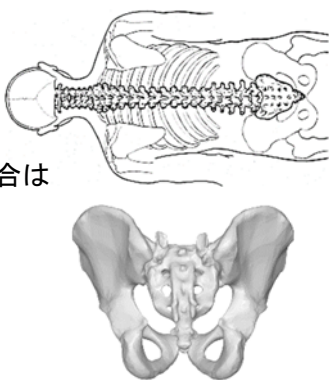
長座で力を抜いて自然に座った時、足の開き具合が綺麗にVの字になっていたらOK!

どちらか一方の傾きが大きい場合は股関節がずれている可能性が・・・

現在フロント横整体エリアにて、土日限定で実施している CAREspace では、初めての方に優しい初回お試しプランがごぞます!◆深層筋調整 1,500円◆にプラスして、通常価格 2,160円 の骨盤矯正が無料でお試しいただけます!1日3名様までの限定セッションとなりますので、ご興味のある方はお早めにご予約下さい!

最短15分~の骨盤矯正+深層筋調整。レッスンの合間時間に、ちょっと空いた時間に、是非お試しください^^お洋服を着たままでOK!詳細はお近くのスタッフまで、お声かけください。フロントにてご予約受付中です!

✿Nanako Shichigu✿



暑い夏こそプールへ集まれ

みなさん、こんにちは日に日にサーフィンで肌が黒くなる佐藤です。(笑)

体脂肪率減少大会が行われていますが、ジムだけではなくプールでも脂肪を燃やしましょう!!! オススメとしては、アクアエクササイズやアクアダイエットなどのレッスン!音楽に合わせるのが苦手な方は水中ウォークなどインストラクターやスタッフがついているからこそ真剣に動くと体脂肪を燃やしてくれます。ジムでの運動はちょっと苦手、でも痩せたい。体脂肪を減らしたいそんな方はこの機会にぜひチャレンジをしてみましょう!!

泳ぎで痩せたい方にはロングスイムがオススメです!!!みんなでワイワイ泳いで楽しく脂肪を燃やしちゃいましょう!!!!

※自分に合った運動を知りたい方はぜひスタッフへお声掛けください



ショットの安定は重心タイプを知る事から!!!

皆さんこんにちは、暑い日が続きますが体調はいかがですか。ラウンドするにはなかなか厳しい暑さですね。水分をしっかり摂って熱中症を予防しましょう。

そんな暑い夏でも快適に練習できるゴルフレンジを利用してみませんか!

ゴルフスクールでは月毎にテーマが変わるテーマ別体験会を行なっております。

今月のゴルフスクールテーマ別体験会は“重心のタイプを知ってショットを安定させる”を行います。人にはそれぞれ重心のタイプがあります、それを知る事で動きやすい動きや、動かしにくい動きがあります。

自身の重心を知ってスイング作りに役立てては如何ですか。

詳細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☆

【NAoMY インストラクター/アクアエクササイズ】 土曜 12:15~

皆さんこんにちは!レアレアのどこにでもいる福田です。厳しい暑さが続いていますので運動される際は水分補給を必ず行いましょう。

今回私からおススメさせて頂くレッスンは、NAoMY インストラクターによるアクアエクササイズです!このレッスンは、プールの中で行なう有酸素運動のクラスとなっております。最初の W-up を行なう 15 分は、アクアセラピーを活用した内容で自分の心と身体を見つめなおすところから始まります。呼吸法などを確認していくのでメインの動きへと変わった時に自分の身体へ意識を集中させやすくなります。NAoMY インストラクターは、たくさんの方へアクアの楽しさを伝えられるようにと動きを変えたり、音楽を変えたりしているとおっしゃっていましたので、まだ参加されたことのない方は是非参加してみてください!そして、暑い日が続いています。気持ちよく運動されたいかた、是非プールへお越しください!

福田 凌



【村石インストラクター/燃焼パンチ&キック】 木曜 11:45~

皆さんこんにちは!夏生まれなのに夏が嫌いな奥村です!

今回私から紹介させていただくレッスンは、燃焼パンチ&キックです。実はリズムに合わせる事が苦手なので初めてスタジオレッスンに参加したのですがとても楽しくレッスンを受けることができました!音楽に合わせてパンチやキックをすることによってスツキリすることができるので、ストレス発散にはとても効果的です!また、パンチやキックはもちろんですが、スクワットなどの筋力トレーニングの要素もあるので、筋力アップがしたい方にもおすすめです。基本的に自分に合わせたスピードで運動できるので、まだ参加されたことがない方はぜひ参加してみてください!

奥村 恵梨子

ヨガの基本ポーズ どのくらい知っていますか？

今回はタダーサナ 山のポーズについて皆さんと学んでいきたいと思ひます。

タダーサナ（山のポーズ）で正しい姿勢で立つことによって前身のバランスを整え身体のゆがみを改善することができます。ヨガのポーズをはじめの前には必ずタダーサナ（山のポーズ）を行い一度リセットしてからポーズに入ります。足の裏全体にまんべんなく体重をかけて背骨のカーブを意識してS字をうまく利用して負荷なく立ち、身体の柔軟性と強化に効果的です。リラックス効果もあるので心と身体の調和もとれるようになり、安定するようにもなります。

<効果>

からだの不調・・・呼吸を調整・姿勢改善・偏平足・座骨神経・血液循環・消化不良・免疫
ダイエット効果・・・お尻痩せ・おなか痩せ・太もも痩せ・足首のゆがみ

など

<コツ>

- ・ジーンズのファスナーを閉めるイメージで骨盤を立てる
- ・足の指先のみ上に向けてストレッチしてゆっくりと床に戻す
- ・頭を天井から糸で吊るされているイメージ
- ・あごは出しすぎず引きすぎない
- ・全身の力を抜く、口の中もリラックス

など

ヨガのクラスで出てくる基本的なポーズ（アーサナ）ですが、皆さん意識してできていますか？基本的なポーズをしっかりと習得することでそこからの派生していくポーズもより効果を感じることができます。

現在、少人数で行う“スタートアップヨガ”というクラスが週3回（水曜日 11:30～・土曜日 13:15～・日曜日 17:30～）行われています。それぞれのクラスでインストラクターの先生が細かくポーズを教えてください、スタジオレッスンとの違いを感じていただけております。

どなたでも1回は無料で体験できますので、ぜひ一度ご参加ください。

8月よりスクール増設のお知らせ

皆さん、こんにちは！夏真っ盛りで暑い日が続いておりますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。

野外はもちろんのこと、室内にいても熱中症や脱水症状になるケースもありますので、

水分補給と睡眠をしっかり取って予防しましょう♪

今回は8月より増設されるスクールのご紹介を致します！

8月から毎週土曜日の12:00～13:00でサーキット&コアスクールが増設されます。

サーキット&コアスクールとは簡単に説明致しますと、サーキットエリアの油圧マシンを使ったトレーニングを1分間行った後、特殊な器具を使ったトレーニングを1分間行います。

不安定な物の上で立ったり、水の入ったボールを持ってスクワットや回旋運動することでお腹や背中、いわゆる体幹を効率よく鍛えることができますので、ダイエットをご希望の方、ウエスト周りを引き締めたい方、体幹を鍛えてゴルフやテニスなどのスポーツに活かしたい方、レアフィットだと少し物足りなくなってきた方などにオススメのクラスとなっております！

ご体験は無料となっておりますので、ご希望の方は是非スタッフまでお声掛け下さい(^_^)



☆兵頭☆

オーラビューティーnakireからのお知らせ

暑中お見舞い申し上げます。

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

今月ナキレセールを行ないます。チケットや商品の購入が金額によって割引率が変わります。

半年に1回の大きなセールです。ぜひお見逃しなく！！

商品だけ購入も可能です。是非お立ち寄りください♪



詳しくは、4F n a k i r e 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

水分補給の重要性、スポーツドリンクを選ぶポイント

こんにちは。代謝が良すぎて汗が止まらないことに困っている小原です。

近頃暑く、バテそうな日々が続いているかとは思いますが、みなさんは水分補給の重要性をご存知ですか？

今回は食事ではなく水分補給の重要性についてお話ししたいと思います。

最近、会員の方からよく『スポーツドリンクって良いの？』と質問されることが増えました。

基本的にはダイエット中はお茶やお水がお勧めですが、暑い時期、特に7月、8月はエネルギー源の炭水化物と発汗で失われる水分と塩分が運動中に補給する必要があるものです。運動中に必要な水分と炭水化物の両方を取れるように作られているのがスポーツドリンクです。

すなわち！！夏場に運動をする人にとっては、スポーツドリンクの摂取も重要だと言えますね(+o+)

発汗で減少した水分を補給しないと、疲労や熱中症の原因に繋がります。

そのため、健康的にダイエットをするには水分補給が重要となります。みなさんも体調を崩さない様にしっかり水分補給をし、楽しく健康的に痩せたいですね？

以下のポイントを参考に楽しく運動しましょう(・o・)★★★

<水分補給のPOINT>

- ① 運動による水分の減少は体重の減少とほぼ等しいので、運動中に減少した量を出来るだけ補給するようにしましょう。

例：運動前52kg 運動後50kg

【2kg減少しているので、2Lの水分が減少している】

- ② 運動中は体重の水分減少を2%未満にするように水分補給する。

式：体重×0.02=2%の体水分量

- ③ 尿の色が濃い時は脱水の合図！！しっかり水分補給して透明にしましょう。

※ビタミンドリンクを摂っている時は濃くなるので、指標にはなりません。

- ④ 水中運動では発汗していない様に感じますが、汗を掻いているので、水分補給をしっかりしましょう。

- ⑤ 食塩濃度が高すぎても体調は回復しません。スポーツドリンクは、0.2%が良好です（市販のスポーツドリンクのほとんどは0.1%です）。

アクエリアス	0.101%
ポカリスエット	0.124%
OS-1	0.292%

★栄養チーム★

★わくわくNEWS★

体脂肪率減少大会参加人数なんと...

皆さんこんにちは！この夏のレアレア大イベント★体脂肪率減少大会についてお知らせいたします。
なんと2週間で108名の方々がエントリーをして下さりました！この中でどれくらい体脂肪率を落とせる方が出てくるのかドキドキしますね(^_^)ちなみにこの大会にエントリーしているスタッフもいます(笑)スタッフもこの60日間で少しでも体脂肪率を落とすために運動・トレーニング・食事を頑張っております！

多くの方がエントリーをして下さりすごこの大会も盛り上がってきています！！『ダイエットはまた来年の夏に頑張ろう』とお考えだった方も今年の夏こそはこのイベントを通して体脂肪率減少を目指しましょう(*^_^*)！！

上位3名の方には景品プレゼントを差し上げます。ぜひエントリーをしている方は沢山ジムを利用して優勝を狙いましょう！またなんと！参加者限定の特別レッスンも開催致します！！

・8/10(金)14:30～ ・8/23(木)18:30～ ・8/25(土)15:45～ ・8/29(水)17:30～

上記の日程で15分間のシェイプアップレッスンを実施します★場所は3Fフリースタジオ。

ご都合の良い方はぜひご参加下さい(^o^)暑い日が続きますが水分補給も忘れずに

この夏乗り越えていきましょう！！そしてナイスボディを手に入れましょう♪



香取 紗也佳

上手に体脂肪率を減らしませんか？

みなさん、こんにちは！！体脂肪率減少大会へ登録はされましたか？実は、レアレアスタッフでもひそかに登録している人がチラホラ…。実は私もその一人で、食べ痩せスクール生と競うために登録しました(笑)

さて、夏の暑さで食欲も減退しやすいですね？せっかく運動しても、筋肉のもとになる食事がしっかりとれないと、筋肉量もアップせず、体脂肪率の減少にもつながりにくい！！

では、「食欲がないときの食事はどんなものをとればいい？」のか。

- ◎「夏バテでいつもの食事が入らない・・・」
- ◎「効率的にたんぱく質を補給したい！！」
- ◎「たんぱく質は摂りたいけど、思うように摂れていない」など・・・

そんな方にオススメしたいのが、**プロテイン** です！！

プロテインにもさまざまな種類がありますが、レアレアで販売している**プロテインの特徴**は、以下の三つ！！

- ① たんぱく質を効率よくアミノ酸に変換する**ビタミンB2**が入っている(ほかにもビタミン類多数含有)
- ② **ビタミンの働きを助けるミネラル**を含有
- ③ **脂質の少ないホエイや大豆たんぱく**が主成分

食事を基本とした身体づくりを念頭に、プロテインを適度に摂りながら、上手に体脂肪率を減らしていきませんか？

栄養士 ☆ あさの かなえ

運動がなかなか続かない方へ

皆さんこんにちは◎ レアニュースの登場は久しぶりの河原です。

この度、8月よりサーキット&コアスクールを持つことになりましたのでお知らせ致します！

サーキットコアは体を引き締めたい！！という方にオススメのクラスです！

実際に私も体験しましたが、しっかりやるとかなり効きます(笑)(笑)

いろんなバリエーションもあるので、毎週飽きずに楽しく行えます♪

定員は8名で毎週土曜日の12:00～13:00となります！

既に何名かの会員様にご登録を頂いております！

興味のある方は是非体験などもお待ちしております(^_^) 河原 美希



ボクシング(デビュー戦)！！



みなさん、こんにちはスタッフの小林です。

7月6日(金)後楽園にて行なったボクシングの試合についてご報告します。

結果は、39-37 39-37 40-36 の3-0の判定で勝利をすることが出来ました。

この場を借りて、応援に来て下さった皆様 応援して頂いた方々 本当にありがとうございました。

緊張などもしましたが、試合をして良い結果を出せてほっとしています(笑)

次戦などについては未定ですが、年内にはもう一試合行う気持ちです。

気を抜くことなくトレーニングを続けて次回も良い結果をだせるように努力をしていきます。



小林 涼

カルチャー発表会！大成功！！

みなさん、こんにちは！レアレアの元気印！米山です！

7月16日(月・祝)に第5回レアレアカルチャー発表会を開催致しました☆

今年は戸塚駅にあるさくらプラザさんの大きな舞台で行ないました。出演者の皆様、日頃の練習から本番まで本当にお疲れ様でした！！今年は、過去最大155名もの方が参加をして下さいました。

観覧チケットも店舗で完売！当日チケットも沢山の方が買って下さり、大盛り上がりの発表会となりました♪

私は司会を務めさせていただき、リハーサルから拝見させて頂きましたが、緊張感溢れる舞台、生徒さんや先生方から伝わる発表会への熱意や思いをすごく感じる事ができました！

本番になると、皆さんの表情がリハーサルの時とは全く違い、緊張しているとは思えないほどの素敵な笑顔や真剣な表情を間近で見ることができました。

この日のために皆さんが一丸となって一生懸命練習をしてきたことが、とても伝わってくる発表会だったと感じました。舞台裏で全て見させて頂きましたが、鳥肌や感動のオンパレードで、皆様の踊っている姿を見て私も一緒に踊りたいと思いました。全く踊れませんが(笑)こんなに素晴らしい発表会に関わらせていただき感謝しております！ありがとうございました^^

また、今回カルチャー発表会をご覧いただいた方、チケットはお手元にお持ちですか？！

こちらのチケットをお持ちいただいた方はカルチャースクールが1回無料でご体験頂けます！

この機会に是非、チャレンジしてみてください^^最後にになりますが、カルチャー発表会の出演者の方々、先生方、運営に関わって下さった関係者の方々全ての方々に感謝致します。ありがとうございました☆

米山 莉加◎

♡ネイルサロン オハナ・レイ♡

ネイルサロン オハナレイの後藤です。

毎日暑い日が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

夏の暑さに負けない、さわやかな上品ネイルはいかがですか？

夏らしいブルーやホワイト、上品なピンクやベージュ多数ご用意しております。

レッスンの前後や合間のお時間を自分のための時間として活用してみませんか？

ネイルサロン オハナレイではLEALEA×AURASPAの会員様は特別価格でサービスを提供させていただいております。

今まで、ネイルをやったことがない方や、お盆休みにお出かけのご予定のある方など、

皆様のご要望に合わせてご提案させていただきます。

お気軽にのぞいてみてくださいね(^_^)♪

8月の会員様限定キャンペーン価格

¥5,980の定額ネイル→10%OFF

¥6,980の定額ネイル→10%OFF



セミナーデビューインタビュー♪

こんにちは、栄養士の浅野と小原です◎

皆さんすでにエリアでお見かけしていることと思いますが、栄養チームの青木、小野、奥村をご存知ですか？

実は今年、4月入社の新卒4名中3名は栄養士・管理栄養士なのです！！

その3人が、7月から栄養セミナーを持つことになりました♪そこで3人に、セミナーへの意気込みをインタビューしました！！ Q:「どんな方に栄養セミナーへ参加してほしいですか？」

青木: テレビの情報に流されやすい方、食事でのダイエットをしたことがあるが続かない人などに来てほしいです。**楽しく！を大前提に食べて痩せるよう、サポートをしたいです！**

小野: 自分の食生活に自信がない方、変えないといけないとは思いますがタイミングがなく、実行できていない方などに受けていただきたいです。**堅苦しくなく、井戸端会議のような感じで積極的に参加できるような雰囲気づくりをしたいです！**

奥村: ダイエット目的の方だけでなく、今まで食生活に気がつかなかった方にも是非参加してほしいです。堅苦しいのは私も苦手なので、**参加者に皆さんが、和やかな雰囲気で作れるようにしたい**と思います！

以上ですが、新卒栄養士の意気込みを受け取っていただけましたか？小原や浅野も全力でサポートしていきますので、まだセミナーに参加したことがない方は是非！ご参加お待ちしております◎ チーム★栄養

ケイ素で10歳若返る!?

皆さんこんにちは！！例年以上に暑い日が続いていますがお身体は崩されていませんか？

私は先月号で書いた通り、毎日顔だけ日焼け止めを塗りたくり出勤していますヽ(^o^)ノ

そして今回は月末に開催するケイ素イベントのお知らせをいたします。

ケイ素とは人体のあらゆる細胞や組織、臓器などに存在し必須ミネラルとして人々の健康とも関わっているそうです。また、体内に発生する活性酸素を除去しシミやシワなどの老化現象を止め、錆びないカラダを作っていく効果があるようです。

それ以外にも骨粗しょう症予防や髪の毛のツヤだしや白髪を防ぐ効果など・・・

血中のコレステロールを分解しセルライトの原因になる老廃物をデトックスすることにより

ダイエットや動脈硬化の予防もしてくれる優れものですね！

日本では知名度が低いですが、ドイツやフランスでは常備薬的な使い方もされていて

ケイ素は厚生労働省が定める食品衛生法で、人体に非常に安全性が認められているものなので

安心して摂取出来ることが証明されています！

8月22日（水）～24日（金）3日間限定の体験会になります。この機会を是非お見逃しなく！

皆様のご来館を心よりお待ちしております♪

新卒スタッフ紹介♪♪♪

皆さんこんにちは！すでに入社四ヶ月が過ぎましたが新卒の青木海（あおきかい）と申します！

出身は山形の田舎なので横浜の都会な感じに日々びっくりしています。

大学では栄養士になるための勉強をしていました。特に食物の消化・吸収に関わる小腸について研究していたので何か質問などあればどうぞ！また、研究が好きで最終的には大学院にも行きました。トレーニングが好きな事や運動に興味があったため大学院では筋肉について研究していました。特に筋肉に対する老化や運動・サプリメントの影響といったことを表面的な事だけでなく、遺伝子から調べていました。一般的な栄養士のイメージからは少しだけ離れている経歴の自分ですが、運動だけではなく食事から健康を作っていこうという想いは同じです。これまでの学びから得た知識で会員の皆様の健康づくりをサポートさせていただきます！

休憩時間や勤務後にはLEALEAでトレーニングしていることが多いので見かけましたら是非お声掛け下さい！

皆様と食事やトレーニングのお話をたくさんできたらと思います◎

青木 海



NEWS

第14号 8月1日発行

発行元 LEALEA&AURA SPA

編集長 shoji&natsuko



~~~~ Aloha ! Message ~~~~

Aloha ! (こんにちは!)暑い日が続いていますね! ご体調はいかがでしょう? 夏休みに入り、お子様は夏を楽しんでいるかとは思いますが、水分補給と長時間の炎天下の下での活動には注意して下さいね!

改めて、いつもレアレアキッズスクールをご利用頂いて、ありがとうございます。また、レアレアニュースを読んで頂いて、ありがとうございます。キッズのレアレアニュースを創刊して1年が経ちました! 何事も継続するのは大変な事ですが、皆様に読んで頂いてとても嬉しく思っております! さて、今日本はスポーツが盛り上がっていますね! スポーツに関して日本は欧米に比べるとかなり遅れているので、盛り上がっているのはとても嬉しいことですね(^.^)サッカーのワールドカップが先日開催され、日本が躍進したり、2年後にはいよいよ東京オリンピックが開催されます! とても、楽しみです! 私たちも現在、多くのお子様と関わらせて頂いているので、レアレアに通うお子様からいつの日かの日本代表が出る日を楽しみにしています。もしかしら、私たちが教えている種目でなくても、我々のビジョンである自立したお子様を育てることで、継続して努力することを学んで、スポーツだけではなく、さまざまな分野活躍してくれるお子様が沢山出てくることを楽しみにしております(^.^)お子様の可能性は無限大ですからね☆ Mahalo(感謝)SHOJI(脇谷)

家族で運動!!大好評ファミリープランのご案内

【ファミリー会員】

ファミリー会員…親子FIT会員、ウィークワン会員をおトクにした新プランです! 両親使えて¥5400円(税込)のキッズスクールに通っているお父さん・お母さん限定のプランとなります。お子さんがキッズスクールに通っている間やお父さん・お母さんのお休みの日など、いつでも利用可能です。お子さんがキッズスイミングに通っている隣のコースで泳いだりもできますよ! ファミリー会員に興味はあるけど、どんな施設があるのかも分からない。実際通える環境なのかも不安だな。



と感じている方!!大丈夫です!そんな疑問や不安を取り除くため、おひとり様1回無料で施設見学・体験ができます。予約制となっておりますので、お電話や4階フロントにてご予約ください。ぜひお待ちしております。

【ファミリー会員をご検討の皆様、すでにファミリー会員にご登録の方に向けてHOTパスのご案内】

HOTパスとは…オーラスタジオ・岩盤浴を全ての営業日利用可能できるパスポートです。

¥4,860円(税込)/月 ※一日1コマずつの利用となります

オーラスタジオは、初心者の方も安心してホットヨガをご体験いただけるよう、溶岩石で出来ています。加湿と加温をしているだけのホットヨガスタジオとは違い、スタジオ内は息苦しさを感じず、高温の中でのぼせやすい人でも安心してご利用いただけます。また、岩盤浴もマイナスイオンや遠赤外線が発生率が非常に高い天寿波動石を使用しています。マイナスイオンを浴びることで、ストレスを緩和し血流をスムーズにしてくれる期待も。カラダを動かすより休ませたい時や、1週間がんばったココロとカラダのメンテナンスにおススメです。ご興味のある方は、お近くのスタッフまでお申し付けください。 Miki Hirai★米山 莉加

キッズコーディネーション

はじめまして!キッズレアニュース初登場の鈴木晏奈(すずきあんな)です(^0^)* あんなコーチと呼んでください! 普段は大人のジムにいてレッスンなどをしています!!たま〜にプールに立ってみんなとおトイレに行ったりもしています(笑) さてそんな私が紹介するのは“キッズコーディネーショントレーニング”です。7月の終わりにイベントをやらせて頂きました。キッズコーディネーショントレーニングとは“遊び”を取り入れながら体と頭を動かし、どんなスポーツにも適応できる身体作りをしていくものになります。体育や運動が苦手な子や今後いろんなスポーツにチャレンジしてみたいという子にオススメです!! またチームを作って行っていくこともあるので、コミュニケーション能力も身につくのもオススメポイント!! 7月に行ったイベントでは、3日間で20人のお友達に参加していただきました★ 内容としては走ったりリアクションで動いたり、ボールを使ってペアでキャッチボールをしたり・・・もちろんただ走ったりキャッチボールをするのではなく、色んなバリエーションを加えて行いました! キッズのみんなからは“楽しかった”“またやりたい”とたくさん嬉しいお声を聞けたので、8月もまた開催したいと考えております♪詳細は館内掲示やチラシをご確認ください!! たくさんのお友達のチャレンジを楽しみにしています!! \あんなコーチ* * /



この夏一番の思い出をつくら〜(^0^)/

皆さんこんにちは!りょうコーチこと福田です。みんなさんはこの夏どこかにお出かけする予定はありますか? すでにお知らせしているのですが、知っている子も多いと思いますが、レアレアキッズスクールではこの夏キャンプに行きます!!! 日時:8月19~20日(日・月)、場所:西丹沢大滝キャンプ場 定員:30人、対象:小学1年生~小学6年生 料金:23,000円(税込)、お申込み方法:4Fフロントにて受付、お申込み締切:8月12日(日) ※キャンセル料:3日前 11,500円(税込)、当日 23,000円(税込) キャンプではピザ作り体験、カレー作り、ますつかみ、大滝ハイキング、花火をやりませよー!!! 盛りだくさんのイベントみなさん楽しみにしててくださいね♪スクール以外のところでもみんなと会うことはなかなかないのでコーチも楽しみにしています(^0^)みなさんの参加待ってまーす!!! 福田

LEALEA カルチャー発表会!無事終演!お疲れ様★

おはよう!こんにちは!こんばんは!松本加奈美こと、「かなみコーチ」です。2018年7月16日(祝・月)さくらプラザにて東戸塚キッズ初の!大型カルチャー発表会が無事に終わりました。各クラスレッスンのお手伝いは出来なかったのですが、しっかりコーチ達からキッズの様子を伺っていました。しかもこっそり部屋を覗きに行ったこともあります(笑)本番の舞台袖で皆さんをサポートする担当でしたが、この場所でしか見られないキラキラした笑顔や緊張している顔、今でも鮮明に覚えています。ステージに上がった緊張しながらも頑張って披露してくれる皆さんに本当に感動しました。みんな可愛くてかっこよくて、素敵で!私も皆さんの為に沢山準備して頑張ってきた甲斐があったなと、演目を見ながらウルウルしていましたよ(泣) 控室に子どもを迎えに来た保護者の皆さんも「みんな良く踊っていた!」と嬉しそうな顔で迎えに来てくれて…。一瞬で発表は終わってしまいましたが、時間をかけて子ども達をサポートして下さった、保護者様とコーチに感謝いたします。今後ともよろしくお祈りします!素敵なお一日をありがとうございました。 ★かなみコーチ★

