



~~~~ Aloha! Message ~~~~

ALOHA~♪(こんにちは)毎日うだるような暑さが押し寄せてきていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

+埼玉県の熊谷では41℃を記録するなど、異常気象と言っても過言ではないですね!

40年前までは34℃を超える日はほぼなかったと報道番組で流れていて驚愕しました!

私たちが身近な所からコツコツ継続して、地球温暖化対策を行っていかねばならないと思いますよね!

さて、コツコツと頑張っているというつながりで今回はこんなお話をさせていただきます!

先月16日(月・祝)に第5回目となる【レアレア&オーラスパ横浜エリア合同カルチャースクール発表会】

がありました。本牧店からはキッズのパレエ、タヒチ、HIPHOPチーム、大人のタヒチ、フラダンスチームの皆様

に参加して頂きました。 **本当に素敵!最高!**の一言でした。

私に語彙力があればもっと皆様に良さを伝えられるのですが…(笑)

今回が初めての発表だったスクールの皆さんも多かったのですが、初めてのようには全く見えないほど

堂々とした素敵な演技を見ることが出来ました。キッズのパワーと可愛さ溢れる踊りや、時間がゆったりと流れるような

大人の魅力的な踊りも本当に最高でした!!!発表会の出演者の皆さん、本当にお疲れ様でした!

私自身、今回初めて司会として参加させていただき一緒に観賞させて頂きましたが、思ったことは

「子供のうちからこんなに大勢の方の前で踊る経験って子供の成長は計り知れないだろうな。」という事と

「大人になっても好きなことに夢中になっている姿は本当に素敵だな」ということです。

本番もちろんですが、本番前や日々の練習する姿、必死に頑張っている姿は心を打たれますし

見ている方にパワーを与えているように感じます。

皆さんは今夢中になっていることはありますか!?運動でも良いですし、運動以外にも好きなこと、

楽しいこと、やってみたいことなどなど、、、もちろんこれから探される方もいらっしゃるかと思います形はどんなものであれ、

人生たった一度きり。もし、何かやってみたいことやチャレンジしたいことなどあればぜひチャレンジしてみてください。

きっと良いアウトプットがあるはずですよ。そんな皆さんの人生を変えるようなお手伝いが様々な形で

当クラブを通じて出来ればなと心から思っております。

Mahalo(感謝) Shingo(服部)



【重要】レンタルタオルをご利用されている皆様へ

AURA SPAの会員の皆様、並びにレンタルタオルをご利用されている皆様、いつもありがとうございます。

以前もお伝えさせていただきましたが、現状、タオル枚数の減少が多いという報告が続いております。

そこで今月8月より、タオルのお渡し方法、返却方法を変更させていただきます。

お渡し方法 : フロントに置いたタオルをご自身でお持ちください

返却方法 : フロント前設置の回収ボックスへ返却ください

このレンタルタオルについては、タオル会社と当クラブでの共同での運用となっておりますので、タオル紛失が著しく多いという場合、タオル料金の見直しをせざるを得なくなってしまいます。

当クラブの会員の皆様においては無いと信じておりますが、

今後ともご自宅へお持ち帰られたりすることが無いようご利用お願いいたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。



Q 運動未経験のうちの旦那でも痩せますか?

暑い季節になりましたが、ご体調はいかがでしょう?日頃からLEALEA、AURAスタジオで鍛えている皆様は暑さにも強い方が多いはず!今回は皆様の大事な旦那様の体質改善、運動のご案内です!

最近旦那様の「お腹が気になってきている」「身体を動かす機会がない」「健康診断に気になる箇所がある」などありませんか?レアレアでは運動未経験・トレーニングなども未経験・とくかく運動を完全に遠ざかった男性の方でも気軽に始められます。

心機一転これから運動を始めてみよう!と旦那様がお考えの方がいたら是非LEALEAスタッフまでご相談ください!!2~3か月の短期間で効果をだす週2回のマンツーマントレーニング ANATATO や月1~2回のパーソナルトレーニングなど旦那様に最適な運動プログラムをご案内致します。

今なら会員様紹介限定・お得なキャンペーン実施中!是非お近くのスタッフまでご相談ください!

1日体験利用料(通常)1,500円→ご紹介特別価格 1,000円

ANATATO2か月プラン(通常)216,000円→ご紹介特別価格 20% 172,800円

OSAMU(塚谷)

水分補給のポイント、スポーツドリンクについて

近頃驚くほどに暑く、会員様方から『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!

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、以下のポイントを参考に水分補給をしながら楽しく運動しましょう★★

<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補給するようにしましょう。

また運動中、体重の水分減少を2%未満にするようにこまめに水分補給する。

式: 体重×0.02=2%の体水分量

② 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。

Asuka(竹内)



理想の身体に近づいていますか?

ビタミン・ミネラル・マッチョ足りてますか?どうも本牧店のマッチョ担当 Shotaro です(^\_^)

8月の特別キャンペーンとしてプロテインの特別販売がやってきました!!

今回の商品は…新商品のホエイプロテインです!!

既存のソイプロテインとは何が違うのかというと…

【ホエイプロテイン】ストロベリー味&ミルクチョコレート味

メリット→筋肉がつきやすくなり代謝を高め、引き締まった身体を作ります♪

デメリット→カロリーが高く、運動しない日に飲みすぎると大変なことに…(\*\_\*)

【ソイプロテイン】バナナ味&ココア味

メリット→低カロリーで食事と共にゆっくりと体重を落としたい人におススメ♪

デメリット→ゆっくりと筋肉がついていくため効果をはっきりと出するのに時間がかかる…

さて、どちらもダイエット向きですが皆さんの理想とする身体によって種類が変わっていきます。

自分に合うものが分からない方は是非、私(Shotaro)にお声がけください(^\_^)

【特別価格】8月限定ホエイプロテイン定価 4500円が何と…税込 3950円になります!!

詳しくは松本まで!!

Shotaro(松本)



## 毎年恒例カルチャー発表会のご報告！

カルチャー(タヒチアンダンス・フラヨガ)、キッズ(タヒチアンダンス・ダンス・バレエ)の皆さんお疲れ様でした。

7月16日(祝・月)戸塚駅にある「さくらプラザ」にて上記スクールの皆さんが本牧、横浜東口、東戸塚3店舗合同の発表会に出演されました。今年5スクールもの皆さんに出演頂き、初めて出演の方も多かったのですが「緊張したけど楽しかった」「また頑張る！」など感想や今後の目標の声を沢山いただき、また、インストラクターの有元先生、Saminda先生、私 aiko(柳)のパフォーマンスには、生徒さんたちも観客の方々もさすが！！という嬉しいお声を頂きました♡仲間との協調性を養うこと、体力を向上させること、夢中になれること、目標をもてること カルチャー&キッズスクールにはたくさんの感動があります。新規お仲間はいつでも募集中！！お気軽にご体験ください♡



aiko(柳)

## 大好評♡水分補給で一石二鳥！？

大好評により8月もキャンペーン続行しちゃいます♡水素水を飲むことで私たちの体にとってうれしい効果を今回ご紹介したいと思います。皆さん健康維持や美容のために、ジムに来ている方も多いのではないのでしょうか？しかしその為の運動も、頑張りすぎると体へは負荷となり、時にはストレスの一種になるため、活性酸素が生まれやすくなってしまいます(\*.\*)そんなとき運動時に水素水を取り入れることで悪い活性酸素を除去し、代謝が良くなり、その効果を最大限に引き出すことが出来たり、または乳酸の上昇も抑えることから、運動後の疲労回復も早くなると言われています。是非、日頃の運動習慣にプラスして水素水も一緒に取り入れてみませんか？なんと！今ご登録いただくと…



☆水素水2ヵ月無料(3240円分)

☆限定！ステンレスアルミボトル赤色プレゼント(1300円分)

通常のご登録より、かなりお得になりますよ～♪ご登録はフロントで！ まるちゃん(一丸)

## 夏季特別休館日のお知らせ

毎年の事となりますが、施設点検及び各所清掃実施の為、特別休館・短縮営業日を設けさせていただきます。ご確認の上、お間違い無いようご利用下さい。皆様のご来館を心よりお待ちしております。



8月13日(月) 定休日(10:00~20:30)

8月14日(火)~8月16日(木) 夏季特別休館日&メンテナンス日

8月17日(金) 短縮営業(10:00~18:30)

※8月11(土)、12(日)、17(金)はホームフィットネス会員区分を除く全ての会員区分がご利用いただけます。

## 夏の足元、オシャレしませんか？

8月が来る前にすっごく暑くなりましたね☀

本格的な夏がやってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

サンダルを履くことが増えるこの季節、足元からオシャレを楽しんでみてはいかがでしょうか♡デザインはお気軽にご相談ください！ 初回限定、フットジェル 7340円~(約70分~)



また、9月より営業時間の変更いたします。

毎週木曜日、11時から18時まで。第一、第三金曜日、11時から18時までとさせていただきます。

みなさまのご予約を心からお待ちしております！ご予約はフロントまで。

BUN(中村)

## 夏が来た！ by辻堂院

辻堂院の院長は、夏が大好きですということで……『夏が来た!キャンペーン』を実施します。8/1~9/30までお客様には、「ボディケア15分無料チケット」をプレゼント！ご家族やご友人にプレゼントして頂いてもOKです！※お一人様一枚限りの配布です。キャンペーンとの併用は出来ません。



その他にも！！ **ご新規様** →60分以上のコースであれば半額にて施術させていただきます。連日の猛暑が続いてますが、**ボディケア(40分)+眼精疲労解消(20分)の、組み合わせで25%オフ**になります。そして、**メンズ割引！60分以上のコースで25%オフ**になります。☆先着20名様に冷たい粗品プレゼント付きです。このキャンペーンに中是非、お越し下さい。詳しくは、フロントなどに貼ってあるポップをご覧ください。

Kuma(熊崎)

## 印象は、眉毛です。素敵な眉毛をお作りします。

こんにちは！夏が大好きな miyuki です！突然ですが、眉毛は顔の印象を左右する部分と言ってもいいほど見た目的に重要なパーツです。眉毛がしっかりし過ぎていたり、ボサボサだったり顔の印象が重くなったり暗くなったりしますので眉カットをオススメしますが、眉が濃過ぎていたり、整えても眉の周りが青くなってしまふ方には**眉カラーがオススメです！**眉カラーをすると顔の印象や表情が明るく&柔らかくなり一気ににあか抜けますよ♪ヘアカラーをされている方は髪の色に合わせて明るくするとより華やかな印象になります！私は髪の色がだいぶ明るいので3週間に1度くらいのペースで眉カラーをしていますよ！



Miyuki(佐沢)

眉カラー+眉カット+フェイスシェービングで1500円です！

是非一度体験してみてくださいね☆

## 異動のお知らせ

みなさん、こんにちは！Shingo(服部)です◎

私事ですが、この度2018年9月末をもちまして本牧店から三鷹店に異動する事となりました。昨年の6月から1年3か月間という短い期間でしたが本当にありがとうございました。私自身、責任者というのは初めての事で皆様にはご迷惑ばかりかけたと思います。それでもいつも温かく接して下さった本牧店の会員様、スタッフの皆には感謝しかありません。本牧店のアットホームな雰囲気が大好きでしたし、自分自身もっと皆様とお話をしたい、もっともっと皆様の健康のサポートをさせて頂きたいという想いでいっぱいです。なので今回はこの熱い想いを本牧店のスタッフの皆に託します！！本牧店には明るくて素晴らしいスタッフが多いので何か困ったことや悩み事、くだらないお話がございましたら遠慮なくお声掛けください！前のように頻繁にはお話しさせて頂くことも少なくなると思いますがイベントなどでまたお会い出来たらいつでもばいお喋りしたいです！最後になりますが、約1年3か月間本当にありがとうございました。素敵な時間を過ごさせて頂きました。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。



レアレア&オーラスパ本牧店 責任者 服部慎悟