



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。
まだまだ暑い日が続きますが夏も終盤にさしかかりました。今年の夏は本当に暑かったですね (@_@)
会員の皆様は旅行に行ったり、おうちでのんびりしたり……リフレッシュできる日々を過ごせましたでしょうか？

休み明けの9月は、気持ちを新たにスタートできるチャンスです！
これから少しずつ涼しくなり運動もしやすくなります☆
気持ちを新たに目標を立て直してみたり、新しい事にチャレンジしてみても良いかもしれませんね☆
LEALEAでは、毎月スタジオでのレッスンや、ラウンジ・フロントでの商品販売などのイベントを用意しています！いつも同じレッスンを受けている方、同じ曜日しか来ていない方は特に！イベントカレンダーをチェックして、参加してみてくださいね♪

また、普段のレッスンプログラムでも、どんな内容かわからないものや気になるものがある方はお近くのスタッフにお尋ねください！
会員の皆さまが、ご自分に合った運動・食事の方法を見つけて、無理なく！楽しく！！健康な状態を保てるように、スタッフ一同サポートさせていただきます（＾＾）

中山 春

レアレアフェスティバル開催！！

みなさん今年もレアレアフェスティバルの季節がやってまいりました！！
このフェスティバルはクラブをご利用頂いている赤ちゃんから大先輩方までみなさまに感謝を込めて楽しんで頂きたく毎年開催しております。
今年も子どもから大人のみなさんの各スクール発表会
感謝を込めてのビンゴ大会
たくさんのイベントをご用意しております。

開催日は9月17日月曜日
午前中はキッズスクールの発表会の為、施設内のご利用はできません。
施設利用は13:00～20:00 ※18:00以降はお風呂のみのご利用となります。

ケンタッキーフライドチキンやドミノピザ、かき氷も出店
ご家族などお誘いあわせの上お越しください！

ビンゴは16:00から！！どなたでもご参加できます！！



菊地 昌夫

～AURA 会員の皆様へ～

ビューティーフォロー(お茶会)終了のお知らせ

いつもオーラスパをご利用いただきまして有難うございます。

皆様からのご意見をもとに、オーラスパでは来月10月より土日のレッスンを増やすことに致しました。

それに伴い、「ビューティーフォロー(お茶会)」を終了致します。

今までインストラクターの先生と楽しい時間を過ごされてきたみなさまには、本当に申し訳ないですが、お茶会の時間を調節することでレッスンを増やしました。

よって土日だけではなく平日のお茶会も同じタイミングで終了致します。

来年度には平日のレッスン変更も考えていきたいと思っておりますので、ぜひ、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

また、登録されていた皆さまが定期的に受けられていた『BOCA測定』ですが、

今後は《測定月》を設けます。登録の有無に関係なく AURA 会員様全員が受けられます。

測定月は10月、2月、6月、の年3回となります。

館内で告知を出しますので、フロント、もしくはお電話にてお申し込みください。

皆さまの意見をもとに AURA SPA では、今後も様々な取り組みを行っていきます。

ご意見、ご感想をどんどんお寄せください。お待ちしております。



AURA&SPA 二木 奈緒美

秋のスキンケアで美肌を手に入れましょう♪

何かとストレスの多い現代社会。

デスクワークによる腰、肩、目の疲れ。職場や家族、ご近所さんとの人間関係による気疲れなど、日々知らぬ間に蓄積されていく“ストレス”が、体の不調やこころの不調として現れる、ストレス関連疾患が広く知られております。

例えば・・・

慢性疲労、腰痛、肩こり、片頭痛、睡眠不足(寝つけない、夜中に目が醒める、眠りが浅い)、喘息、高血圧症、更年期症状、イライラ感、不安感、集中力の低下、些細なことでも落ち込む、気力がわかない、抑うつ感など

あらゆる世代の代表的なお悩みでもある、腰痛、肩こり、慢性疲労、睡眠不足も、ストレスが要因となっているケースが多々あるようです。

「ヨガセラピー(ヨガ療法)」で、ストレスに負けないカラダ、メンタルづくりをしていきませんか？

ヨガセラピーは、国内外の医療機関やビジネスパーソンのストレスマネジメント、アスリートのメンタルトレーニングなど、さまざまな分野で活用されています。

9月はレアレア三鷹で是非マインドフルネスをご体験ください。素敵な時間になると思います(^^♪

マインドフルネス日程

9月11日(火) 11:00～11:30

9月25日(火) 11:00～11:30

《インストラクター》将口貴美代

《略歴》日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士/インド中央政府・科学技術省公認

都内の医療機関(依存症関連)や奥多摩町の森林セラピー事業にも関わる。



三井直美

若返りのコツは食べ方に？！

私たちの身体は日々老化をしています。

例えばどんなに高級なエステの施術を受けても、美容外科でボトックスを打ったとしても

私たちの体や肌を作っている細胞が老化していたら意味がありません。

体を構成する細胞というのは食べたり飲んだりしているものから出来上がります。できあがった細胞の多くは分裂を繰り返し、やがて老化して死んでいきます。

皮膚の細胞の「垢」は死んだ細胞であることを皆さんは知っていましたか？

この当たり前のように起こっている身近なできごとでも、実は「老化」であり

そのメカニズムが分かっていないこともたくさんあります。

現在分かっている事では、食べ物での若返り法で「若返り遺伝子」ということが指摘されています。

この「若返り遺伝子」とは、「サーチュイン遺伝子」と呼ばれる生命力に関する遺伝子のことで、人体の細胞の中にある遺伝子をすべて漏れなく点検し、傷ついた遺伝子があれば治していくというのが、「サーチュイン遺伝子」であり、別名「若返り遺伝子」と呼ばれるものです。

この遺伝子が動き出すにはタイミングがあります。それは“お腹が減ったとき”です。

アメリカにある研究所の実験で、一日おきに断食したマウスが一番健康で長生き、かつ脳の状態も良かったそうです。

その理由として断食を行ったことで「サーチュイン遺伝子」にスイッチが入ったからだと言われていると報告されています。

若返り遺伝子にスイッチを入れるコツは食事の回数を減らすのではなく、

“腹七分目にして空腹の状態を作る”ことだそうです。

サーチュイン遺伝子を ON にするには食べ過ぎることを避けてカロリー制限を続けることや、適度な運動をして体を動かすことが有効です。



食事は毎日欠かせないもの。必ず行う事だからこそ、少しの工夫で若返りに繋がれば良いですね！！

若さを保つ為の食材はたくさんあります。だからといって、毎食同じ食材を摂取し続けることは大変ですし、たまに思い出して食べれば良いという訳ではありません。

食事内容も大切ですが、まずはいつ食べるのか、どのくらい食べるのかなど時間や量を気にしてみてください。

そこには若返りの秘訣が隠れているはずですよ！*^o^*

和田 こゆき

☆今月の新卒紹介

会員の皆様こんにちは。今年4月に入社した大森拓哉です(^o^)

宮城県からやって参りました。

各エリアや入会のお手続きなどでお会いして、すでに顔を知ってくださっている方もいらっしゃると思います。

私は学生時代に陸上競技、バレー、水泳をやっていました。

小さい頃から身体を動かすことが大好きで、いまでもジムなどで時々

トレーニングを行っています。レアレアに来る前は主にトレーニングの勉強をしていたので、

運動の事で分からないことがありましたらいつでもお声掛けください！！

普段はジムやプールにいたことが多く、

もし見かけましたらお気軽に話しかけてみてください♪♪

現在は水曜日に登録スクールをやっています！これからレッスン等していくと思いますので、

皆さんと一緒に楽しく！身体を動かしていけたらと思います！！

よろしくお願ひ致します(^o^)



大森 拓哉

お風呂につかる事の効果！

会員の皆様は普段湯舟につかっていますか？

今月はお風呂で湯舟に浸かることのメリットと有効的な入り方をご紹介します！

1. 温熱効果

身体の芯から温まるため全身の血行が良くなる。

血流が改善し体内の老廃物や乳酸などの疲労物質がよりはやく排出されやすくなる。

リンパの流れも良くなり美容効果もある。

2. 水圧によるマッサージ効果

立ち姿勢の際に下半身に溜まりがちな血液が上半身に押し上げられることによる

足のむくみ解消、疲労回復

3. 浮力によるリラックス効果

水の中では体重による身体の負担が軽減し筋肉の緊張を和らげます。

☆入り方の POINT

- ・お湯の温度は 38～40 度
- ・入浴時間は 10～20 分
- ・入るタイミングは寝る 1 時間前がベスト！

LEALEA での運動後でも
シャワーのみで済ませるのではなく、
時間がある時はゆっくり温泉につかっ
てみてください♪

『BCAA』って何？

『BCAA』とは必須アミノ酸のことを指します。

20 種類のアミノ酸のうち、11 種類は他のアミノ酸から作ることができます。

しかし、残りの 9 種類は体内で合成することができません。

この 9 種類のアミノ酸は「必須アミノ酸」とよばれ、食事から摂取することが不可欠です。

さらに重要とされるのが、分岐鎖アミノ酸と言われる「バリン・ロイシン・イソロイシン」の 3 つ。

トレーニングなどで筋肉に強い負荷がかかると、筋肉は自分自身を構成する BCAA を分解してエネルギーを作り出そうとする性質があります。筋トレを頑張っている人からしたら迷惑ですよ。

ですから自分で摂取しなくてははいけません。

また、空腹の状態ですら筋力トレーニングを行ってしまうと筋肉自体がやせ細ってしまうことになります。

車でいうガス欠状態です。車がガス欠になると、動くのを止めてしまいますよね。

人間の場合、糖質がガソリンの代わりになり体を動かしています。その糖質が無くなり、ガス欠状態になると動くのを止めるのではなく、貴重な筋肉(たんぱく質)をガソリンの代わりとして使うようになります。

ですから人間には糖質が必要なのです。

運動の 2 時間前にバナナやお米を食べることでこのガス欠状態を防ぎやすくします。

しかし筋肉は強い刺激を受けることで、筋肉を分解しやすくなってしまいます。

そこで必要なのが BCAA になります！BCAA はプロテインを細かくしたもので、プロテインよりさらに吸収が早いと言われています。

前回の記事に“ホエイプロテイン”が出たのを覚えていますか？

ホエイプロテインは 30 分で吸収されると言われていますが、BCAA はそれよりも早く吸収されるのです。

ですので、運動中に飲むのが効果的とされています。

強度の高い筋トレをする方や、もしくはしようとしている方に特にオススメですのでぜひ試してみてください！

