



LEALEA  
Fitness & Spa

NEWS



ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA  
Ganban Yoga & Onsen

144号 2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。

年が明け、あっという間に1ヶ月が経ちました。寒い日も続き、インフルエンザも流行っているようですが皆様は体調にお変わりなく過ごせていますでしょうか？

2月は、感染症だけでなく『空気の乾燥』にも注意が必要です…！乾燥というと主に乾燥肌などの肌トラブルを連想しますが実は血液にも影響があります。体内の水分量が減ると血行が悪くなるため、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。それから、乾燥は筋肉の弾力も奪ってしまうため、血行不良と合わさり“ぎっくり腰”を起こす原因にもなります！また喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザの発症率を高めてしまうのでとても怖いですよ…！（;o;）寒い冬こそ身体を動かして風邪やウイルスに負けない身体を作りましょう☆☺

中山 春

☆2月・3月紹介キャンペーン☆

こんにちは！！

いつも LEALEA&AURA SPA をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

このクラブは会員の皆さまのご紹介により運営が成り立っております。

つきましては、2月・3月に特別な特典をご用意いたしましたので是非 LEALEA&AURA SPA にお誘いください。

紹介者特典

月会費 2ヶ月分  
無料



入会者特典

入会金無料  
月会費 2ヶ月分無料

さらに！紹介者様の特典でお友達を見学・体験に紹介するだけで、その方が入会されなくても下記のお得なチケットのプレゼントをさせていただきます！！

- ① パーソナルストレッチ 20%引き
- ② 登録スクール 1回無料
- ③ AURA レッスン 1回無料

①～③の中からどれか1つをお選びいただけます。

なんと！1月22日（火）から先着15名様のみ1月中でのご入会ができ、2月から利用を開始することができます！！

1年にこの2ヶ月間しか行われていない紹介キャンペーン、皆さま是非この機会にお誘いください(\*^。^\*)

※受付はフロントにて承ります。

沼本 陸

## 姿勢を改善したい！

## 膝や腰に負担を掛けずに日常を過ごしたい！

上記の事で悩まれている方、いらっしゃいませんか？！

こんにちは、菊地 あきおです。

いきいき運動教室のご案内をさせていただきます。名前で判断されないように！

いきいき運動教室では、自分の体重を使って、体をゆっくりと動かす運動を行なっております！

基本的に難しくない運動ですが、ゆっくり行う事で正しい姿勢を覚えられ

しっかり効果をだす事ができます。

～効果のお声～

又、1人で運動が続けられるか不安な方でも担当が

サポートさせていただきますのでご安心ください！

・背中が丸くなってきた

・足腰に不安がある方

・一人だと運動がなかなか続かない方

・現状を少しでも変えたい方



ここに入る前は階段の上り下りが大変でしたが今ではとてもスムーズにできるようになりました！  
(70代女性)

寝起きの際辛かった腰痛がここに入って1ヶ月で改善されました。本当に神様・仏様です！  
(80代女性)

少しでもご興味ある方は是非一度ご体験ください。

体験は随時受付けております。

詳細に関しては、フロントスタッフ又は、小金・菊地まで！！

菊地 昌夫

## 冬こそ有酸素運動で脂肪燃焼！

みなさんこんにちは。2019年に入って早くも一ヶ月が経ちました。

冬は美味しいものを沢山食べ、つい家でぬくぬくしてしまいがちですね。

そんな生活でまた運動を始めるのが億劫になっていたりしませんか？

今回は運動を始めるタイミングや有酸素運動の効果、レッスンのことについてお話します。

まず運動を始めるのに夏と冬、効果が出やすいのはどちらだと思いますか？

夏の方が汗もかきやすいし運動している感じがあって痩せる!!と思いがちですが

実は冬の寒い季節は身体の体温を維持する為により多くのエネルギーを使っています。

つまり外を歩いている時も個人差はありますが夏より脂肪燃焼率は高めです。



筋肉を付けるというよりは脂肪を燃焼したい。すっきりしたいという方は、マシンでのトレーニングより有酸素運動でのトレーニングが必須です。一言で有酸素運動といっても沢山の種類がありますが、要は息を止めず呼吸を繰り返しながら低めの強度で長い時間行えるものが有酸素運動に分類されます。

強度が高すぎて息を止めてしまったり、長く続けられない運動はまた違った分野のトレーニングです。

ここまでいくつかお話をしてきましたが、運動を始めるタイミングや有酸素運動のことについてご理解いただけましたでしょうか？

ここで最後に私がお勧めするのが、エアロビクスやステップのレッスンへの参加です。レッスン中は常に音楽がかかっており、音楽が好きな方なら楽しみながら運動ができます。また、同じ曜日同じ時間に行われるので運動習慣をつけるのに最適です。こういったレッスンはクラスにもよりますが跳んだり弾んだりすることもある為、汗をたくさんかくことが出来ますストレス解消にもなります。

この冬寒さで縮こまっている身体を温めて健康的に過ごしませんか！？

田口 涼香

## 夏に向けて背中美人

こんにちは、寒い冬も半ばに入り半年後にはあつという間に夏が来ます。

夏に向けて身体を変えるためには、今からトレーニングをしないと間に合いません！！

そこで今回は美しい後姿になるための『背中への鍛え方』のお話をします。

皆さまは、背中のトレーニングをした時に

背中よりも先に腕が疲れる…なんて経験をしたことはありませんか？

背中には自分でなかなか意識が難しい部位でもあり、特に「広背筋」という部位は刺激を入れるのがとても難しく、トレーニングをしても効果が感じられないことも多いです。

レアレア内で広背筋を鍛えるマシンが“ラットプル”というマシンになります。

ラットプルはグリップによる指の使い方にポイントがあります！

指には神経が通っていますが、その神経をうまく利用して刺激を与える方法をお伝えします。

手には“正中神経”と“尺骨神経”があり、

正中神経は親指、人差し指、中指に通っていて腕を曲げる動作に大きく関与し

尺骨神経は薬指、小指に関与している神経で、腕を曲げる動作にはあまり関与しません。

背中のトレーニングは主に腕を曲げる動作が加わっています。

ということは腕を曲げる筋肉である上腕二頭筋が大きく関わっていくことになりま

小さい筋肉の方に刺激が入りやすいので、どうしても先に上腕二頭筋が疲れてしまい

肝心の背中にうまく刺激が入れられません。

そんな方はサムレスグリップという持ち方を試してみてください。

親指を外して4本の指でバーを握るようにすると、より刺激が入りやすくなります。

ラットプルダウンが苦手な方、やっても効果が表れない方はこの持ち方がお勧めです☆



レアレアではパーソナルトレーニングも行っています！！

効果を出したい！正しいフォームが知りたい！という方はぜひご利用ください。

松澤 亮太

## 館内ルールご案内

こんにちは！皆様いつも施設をキレイにお使いいただきありがとうございます。

冷えた身体が温泉にて良く温まる季節になりました。

皆様に気持ち良く施設をご利用頂けるよう、ロッカー・お風呂でのルールを再度ご確認ください。

### ★ロッカー・お風呂ご利用の際のルール&マナー★

- ・ロッカー内での携帯電話・スマートフォンのご利用・操作などは、ご遠慮下さい。
- ・ロッカーのご利用はお一人様一つ限りとさせて頂いております。
- ・浴室・ロッカー内で髪染めをすることは禁止です。ご遠慮ください。
- ・浴室内での歯磨きをご遠慮ください。
- ・なるべく他の方へシャワーの水が掛からないようご配慮願います。
- ・浴槽にて潜水は禁止です。ご遠慮ください。
- ・サウナ内や岩盤内で大きな声での談笑は他の会員様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。



## 最後に冬場の露天風呂ご利用に関するワンポイントアドバイスをお伝えします。

露天風呂は「冬場は直行されると急激な温度変化で血圧の乱高下が起こりやすい」という特徴がございます。露天風呂に直行するのはできれば避け、まずは内湯で十分に体を温めた後にご利用頂くとゆったりとした時間を楽しめると思います。また、冬場は水分補給を忘れやすい季節でもあります。お風呂に入られる前にはコップ一杯ほどのお水を飲んでからご利用される事をお勧めいたします。温泉に浸かって寒い冬を乗り越えましょう！

坂本 達也

## **Naana の美コラム④ 「岩盤浴の効果とは？」**

みなさま、Naana の美コラム④は岩盤浴についてです。

岩盤浴の効果には大きく5つあるとされています。

- I・遠赤外線効果 : 身体を芯から温めてくれ、代謝を上げます。
- II・マイナスイオン効果 : リラクゼーション効果、血液の浄化作用などがあります。
- III・アンチエイジング効果 : 汗腺からの良い汗と新陳代謝アップで美肌効果があります。
- IV・ダイエット効果 : 体内の代謝機能を上げることで痩せやすい身体を作ります。
- V・デトックス効果 : 対外毒素は汗で排出されます。むくみにも効果があります。

※岩盤浴のルーツと言われる秋田県 玉川温泉の岩盤浴※



【標高 740m。この写真の通り大自然の中で行っています。放射線を出す北投石という石があります】

こんなに効果がある岩盤浴！これは行かないと損ですよ！

もちろん、寝ているだけでは勿体ない！溶岩スタジオプログラムで代謝を上げましょう！

ただ、食べすぎ、飲みすぎには要注意です！

運動後2時間は吸収率が上がっています。食事は軽めに抑えることをお勧めします。

いよいよ2月！オーラスパでしっかり美ボディ目指しましょう。お待ちしております！！

AURA SPA 二木奈緒美