



LEALEA
Fitness & Spa

NEWS



ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Onsen

147号 5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。
ついに『平成』が終わり、新年号である『令和』が始まりました。
ばたばたする4月の疲れから本調子が出にくく“5月病”という言葉もある時期ですが、
新年号が始まりますので、せっかくなら元気いっぱい快適に過ごしたいですね♪
ゴールデンウィークは旅行にいたり、お家でゆっくり過ごしたり…と運動をお休みされていた方も
是非 LEALEA に汗を流しに来てください☆彡
薄着の季節は目前です！自分の理想の姿で夏が迎えられるよう頑張りましょう！

中山 春

ご好評につき 第2弾の開催！！
いきいき運動教室会員様 限定イベント
～レアレアノルディックウォーク～

第1弾は基督教大学内をウォーキング！

桜がまだまだ残っており、とても美しい景色を見ることができました！

ノルディックは背中を使いながら歩ける為、日頃使いづらい肩甲骨を沢山使うことができます。

背中が動かしにくいため脂肪がつきやすい場所です。

ノルディックウォークで背中の脂肪を燃焼させましょう！

その他にもたくさんの効果があります。

- ✓ 消費カロリーは通常のウォーキング時のなんと 1.4 倍！
- ✓ 歩幅が自然と広がる！
- ✓ 膝などの間接への負担が少ない！
- ✓ 首や肩こりの解消に効果あり！



ノルディックウォークで散歩をして、みんなでお弁当を一緒に食べましょう♪

イベント名：レアレア ノルディックウォーク
対象者：いきいき運動教室登録者様
日時：5月30日 木曜日 10：30～12：30
ルート：野川公園
参加費：500円



お申込みは、5月1日よりフロント又は電話で事前予約をお願い致します。

菊地 昌夫

効果抜群！ハイドロトーン♪

こんにちは!(^^)!日頃より、当施設をご利用いただきまして誠にありがとうございます。
さて、今回はアクアレッションの中で人気の1つ！ハイドロトーンのご紹介をさせていただきます。

- ☆ポイント1 ☆個々に合った強度で無理なく運動ができる！！
- ☆ポイント2 ☆短時間で効果的なトレーニングができる！！
- ☆ポイント3 ☆ベルとブーツをつけて自然に体幹トレーニングができる！！
- ☆ポイント4 ☆ストレッチ効果が高く、関節可動域が広がる！！

以上がハイドロトーンの効果になります(^^)



レッスンスケジュール ↓↓

- 火曜『ハイドロトーン 60』13:15～ IR 井上 みどり
- 水曜『ハイドロトーン 45』13:15～ IR 井上 みどり
- 金曜『ハイドロコンディショニング 30』14:30～ IR 井上 みどり
- 土曜『ハイドロトーン 60』18:00～ IR 浅井 貴子
- 日曜『ハイドロパワーキック 60』13:00～ IR 黒田 アキヒロ

※各回定員 14 名！

有料となりますのでフロントまたは電話でご予約後、お支払いの上ご参加ください。

30分 ¥540- 45分 ¥780- 60分 ¥1030-

皆さまのご参加をお待ちしております(^^)

林 宏



Naana の美コラム⑦「日焼け対策はばっちり？」



みなさま、一番紫外線が強いのは実は春から夏だという事を知っていましたか？

でも、ついつい、まだいやと対策を怠りがちになっていませんか？

顔だけでなく、手の甲にも、肩にも背中にもシミは出来ます！

対策としてみなさまが思い浮かべるものは何でしょうか。

①日焼け止めを塗る ②サングラスをかける ③帽子を被る ④肌を隠す

でもそれくらいは、実は当然なのです！写真の女性くらい、しっかり覆い隠してしまいましょう！

ただ、あまりにも暑いと熱中症になってしまうのでご用心。

この時期の服装は適度に空気が通るようにし、こまめな水分補給を心がけてください。

日焼けはしませんが AURA スタジオでも同じように水分を摂りましょう。

水素水は活性酸素を抑える働きがあり、身体が錆ないように助けてくれます。

1日2ℓの水を飲むだけで若返るとも言われています！しっかり水分を摂りましょう。

日焼け予防と水分補給で美肌！そして AURA スタジオのレッスンで発汗、美肌！

夏でも通ってくださいね。スタッフ一同お待ちしております。

AURA SPA 二木 奈緒美

自宅でも出来る 自重トレーニング

新年度が始まってあっという間に1ヶ月…。今回は忙しくてなかなかジムに行けなくなっている方のために『自宅で出来る自重トレーニング』をご紹介します！！

自重トレーニングとはその名のとおり自分の体重を負荷にして行うトレーニングです。マシンや道具がなくても場所さえあれば全身バランスよく鍛えられ、安全に行うことが出来るので是非やってみてください！

◆**プッシュアップ** 一般的に腕立て伏せと言われ、**大胸筋**に負荷をかけるトレーニング

- ①腕を肩より少し広めに開いて床のつく
- ②足を伸ばして腕とつま先だけ床につけて腕とつま先だけで体を支えます
- ③足から首まで一直線になるように体を整えます
- ④肘を曲げながらゆっくりと体を倒す
- ⑤その後、地面を押し上げて元に戻す

※慣れていない方は膝立ちで同じことを行ってください。



◆**プランク(フロントブリッジ)** **腹直筋**や**腹横筋**、**脊柱起立筋**など**体幹部分**も鍛えられるトレーニング

- ①うつ伏せになった状態で寝る
- ②腕を肩幅くらい広げて上体を起こす
- ③②の時方の真下に肘が来るようにする
- ④足を伸ばしてつま先でバランスをとる
- ⑤足から首筋まで一直線をキープする
- ⑥1分間保ちましょう

30秒のインターバル(休憩)をはさみ、次のセットを行きましょう！

今回は2種類の方法をお伝えしましたが他にもさまざまなトレーニング方法がございます！
なにか不明点がございましたらSTAFFの畑まで気軽にご相談下さい！！

畑 尚希

★新卒紹介★

こんにちは！！4月から新入社員としてレアレアのスタッフになりました。

元気！やる気！根気！負けん気！笑顔！感謝！をモットーに毎日を過ごす、山口玲奈です。

小学生の間はHIPHOPダンスを、高校の部活でチアダンスをやっていたので、踊ることが大好きです！

通っていたスポーツトレーナーの専門学校では

スタジオプログラムを好きで学んでいました。

音にあわせて動くのが難しい…踊るのは苦手…と思う方々に対して

リズムをとること、音に合わせて動くこと、

踊ることの楽しさを知っていただきたいと思っています！

また、趣味で一眼レフカメラをもっていて、写真を撮ることが大好きなので

この付近のおすすめスポットを教えて頂けたら嬉しいです。

家でアメリカンショートヘアの猫を4匹と、足の短いマンチカンを1匹、

合計で5匹飼っています(=^ω^=)ニャー!!

これからよろしくお願ひします！



山口 玲奈