



LEALEA
Fitness & Spa

NEWS

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

148号 6月1日発行

発行元 Fitness&Spa LEALEA

編集長 和田

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。

先月までの中山に変わり、今からは和田がレアレアニュースを担当させていただきます！

栄養スクール、レアフィット、キッズスイミング、オーラ等々いろいろなところに出現しているので、和田の顔を知っている方も多いかと思います@^^@知らないよ、という方は階段のスタッフ紹介で見つけてください！さて、梅雨らしいジメジメした日が続いておりますが、体調などは崩していませんか？特に最近風邪が流行っていますので気をつけて下さいね！！

私は、入社2年目になりますまだまだ要領が悪くなかなか思うように仕事ができなかつたりうっかり忘れてしまったり、、、なんて失敗ばかりの日々です。それ位新しい習慣を手に入れるというのは大変な事だと改めて感じました。

皆さんも、LEALEA&AURA SPAで新しい習慣を身に付けていきませんか？今年の夏こそは痩せたい、人生で一度はマラソンを走ってみたい、孫と一緒に泳ぎたいなど、皆様が心のどこかで考えている想いを実現する為にサポートをさせていただきます！！少しの生活習慣を変えることから始める事がポイントですが、なかなかそれが難しい事ですし、何から始めて良いのかも分からない。そんな方も多いかと思います。運動はなかなか難しい、という方も栄養セミナーが毎月ありますのでそちらもぜひ、参加してみてくださいね！！何か相談したい事や、不安な事がありましたら何なりとお近くのスタッフまでお気軽にお尋ねください。

和田 こゆき

★今月の新人紹介★

初めまして、新入社員の小室 明穂（こむろ あきほ）と申します！

管理栄養士の知識を活かしてお客様を健康にしていきたいと思い、LEALEAに入社致しました。

小学生の頃はスイミングと空手、中学高校の頃はハンドボールをしていました。ハンドボールでのポジションはキーパーで、高校時代はインターハイ出場と国体出場を経験しました。食べる事が大好きで、しっかり学んで極めたいと思い、女子栄養大学で管理栄養士になりました。勉強以外にも、学生のうちにたくさんの経験をしたかったので、某夢の国でアルバイトを3年間していました♪

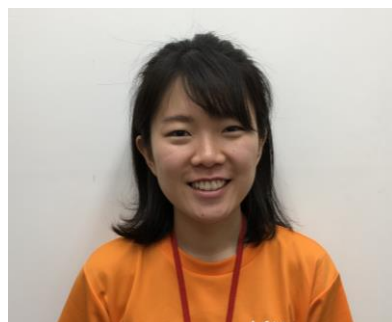
趣味は旅行や、好きなアイドルのライブに行くことです。

学生時代は神戸、金沢、佐世保、福岡を一人旅しました。

栄養や食事に関する事で分からないことがありましたら

お気軽にお尋ねください！これからよろしくお願ひ致します。

小室 明穂



プロテインの飲み方、タイミング

こんにちは！

トレーナーの瀧澤です。

現在、フロント前にてプロテインの販売を行っております。

ご好評につき残りがわずかになってきました。



さて、プロテインときいて皆さんはどういった印象をお持ちですか？

プロテインを飲むと太る、肝臓が悪くなる、筋肉がついちゃうなど

良くない印象をお持ちの方がいらっしゃると思います。

しかし、飲み方・摂取タイミングを意識するだけで

プロテインは理想の身体を作る為の最高のパートナーとなってくれるのです！

そもそもプロテインとは、たんぱく質という意味です。

皆さんが食べている肉・魚・豆類などに多く含まれている栄養素と

同じです。ですので、プロテインを飲んだからといって急に太ったり、

筋肉がついたりすることはありません。

ただ先程述べたようにプロテインはたんぱく質ですので、

肉・魚料理の飲み合わせには合っていないです。

小腹がすいたとき、トレーニング後に飲むのがベストです！お菓子の代わりに是非1杯！！

チョコチップ3300円 ベリーベリー・抹茶3000円 シェイカー3000円 瀧澤 尚大

食中毒を予防しよう！

こんにちは！今回のテーマは「食中毒」についてです。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、湿気を好むため、気温が高くなり湿度も高くなる梅雨の時期に増え、7～8月にピークをむかえます。食中毒と聞くと腐った食べ物を食べてしまうのも原因の一つですが、新鮮な食べ物でもその食材が菌に汚染されていた場合、食中毒を起こしてしまいます。



食中毒を予防する3原則は・・・

① 「つけない」

細菌がついているかを目で確かめることはできません。手や食材、まな板、包丁、食器はきれいに洗い清潔にしましょう。また、肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。サラダなど加熱しないで食べるものは先に取り扱うことで菌が付くのを防ぐことができます。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

② 「増やさない」

細菌は、温度・栄養・水分が満たされた環境になると育ちやすくなり、時間とともに増えていきます。生ものや作った料理を暖かい部屋に放置すると細菌が増えてしまうので、すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べるのが大切です。

冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジ内で行いましょう。

③ 「やっつける」

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、料理するときは食材の中心まで熱が通るように加熱しましょう。

中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

大六野 純子

Anatato トレーナーの結果報告

先日、瀧澤・松澤がボディメイクのコンテストに出場してきました。

結果としては

瀧澤 NPCJ フィットネスモデル部門 4位

松澤 Summer style award スタイリッシュガイ部門 8位

今年で3回目でしたが今までは予選落ちでした。

今回からパーソナルトレーナーを付けて、

食事・運動の管理をしてもらい入賞できました。

トレーナーに見られているから頑張ろう！と前向きに取り組みました。

1月から3か月間ダイエットスタートし、-10kg 出来ました。

1人だと食事管理・トレーニング強度設定

など難しく効果が出ないと思います。

夏まではもうすぐです。

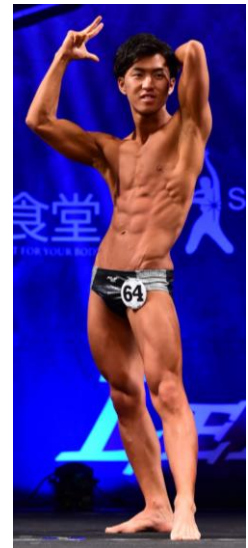
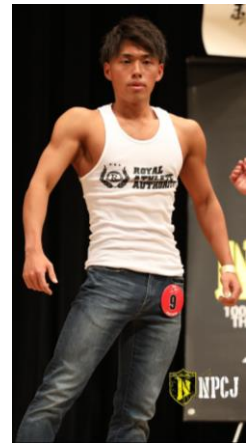
効果を出したい方ぜひ一緒に頑張りましょう！

今月中は Anatato の割引キャンペーン・パーソナル回数券のイベントを行っています。

ご希望の方はスタッフまでお声かけ下さい！

○料金

今なら！ ~~216,000 円~~ **30%OFF** 151,200 円



松澤 亮太

いきいき運動教室

こんにちは入社4年目になりました！小金佳祐です。

今回は現在ジムスタジオで行っている‘いきいき運動教室’について

ご紹介します♪

いきいき運動教室では、体が動かしにくくなった方、

立ち上がるのがきつくなった方、みんなで楽しく運動をしたい方を対象に

筋力UPや、体力の急激な低下を抑えるレッスンを行っています(^^)!

5月からは、3ヶ月に1度、体力測定を行い

より皆様が効果を実感できるようになりました。

木曜 11時30分 担当：小金 佳祐

金曜 14時00分 担当：小金 佳祐

上記の時間で私小金がレッスンを行っています。

※他の時間もレッスンはあります

運動がきつくなってきた、誰かと一緒に運動したいという方

体験会も行っております！

ご興味ある方ぜひご参加ください(^^)!

皆様のご参加心よりお待ちしております！



小金 佳祐

ストレッチで体調管理！？

皆様こんにちは(^O^)あつという間に5月が終わり、暑い日が増えてきました。

動きやすい時期になり体調管理も難しくなってきます。

最近よく体調が悪化している方を多く見ますが、身体のケアや管理はどうされていますか？

気温が変動しやすいこの時期には体温の維持が欠かせません。

とくに皆様は運動をされているため体温の変動が大きくなります。汗をしっかり拭くことや着替えをこまめにするのはもう既に行っていると思いますが・・・体温を維持するにあたって必要なことはまず『血管』を整えることが必要になります。実は血管も、身体の歪みや疲労によって大きく歪み硬くなります。なので血流を良くしたとしても血液の通り道である『血管』が正常でないと上手く流れません。血管は筋肉の近くにあるため、『筋肉が硬い=血管が硬い』と言われていています。

身体の柔軟性を上げることが血管を柔らかくする近道です。

身体が硬いと思う方は是非ストレッチで柔軟性を上げてみましょう！！

「ケアレア三鷹店」では個別にストレッチもご指導させていただきます。

まだという方は一度お試しください。

●料金

60分コース 通常 10,000円 ⇄ 初回のみ 8,000円

40分コース 通常 7,000円 ⇄ 初回のみ 5,600円

●営業日

火、金、日曜日 9:00~18:00



服部 慎悟

Naana の美コラム⑧

「バレトンってなんだろう？」

みなさま、6月から AURA スタジオに新しいレッスンが加わりました！



みなさまは「バレトン」って聞いたことはありますか？

バレトンとは、ニューヨークのバレエダンサーのために作られたエクササイズプログラムで、美しいプロポーションの維持やシェイプアップ・ダイエット効果についても注目されている新しいメソッドです。

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語なのだそうです。

バレエとヨガと筋トレ（フィットネス）をミックスしたエクササイズで、権威あるハーバード大学の研究機関が開発に携わり、しっかりとした医学的・スポーツ科学的理論に則ったものなのです。

リズムにのって楽しくエクササイズをします！強度は5ですが、無理なくご参加ください。

Asuka が担当します！みなさま、奮ってご参加ください。お待ちしております！！

○レッスン時間

木曜日 14:30～ 20:00～

AURA SPA

二木奈緒美