



# LEALEA

Fitness & Spa

# NEWS



ココロが輝くと、カラダも輝く。

**AURA SPA**  
Ganban Yoga & Onsen

150号 8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。

夏真っ盛り！暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？1年の中で一番気持ち強く持たないと行動できない季節でもあるように思います。このタイミングで、ご自分がレアレアに入会された時の目標を思いだしてみましよう！夏に向けて痩せたい！と思っていた方も多いはず！！達成できているのか、達成するためにはどうすればいいのか考えることがすごく大切です。

私自身、レアレアのスタッフであるから、日々何かしら運動をしたいと思い運動をしていましたが、「なんとなく」動いているときは、身体に変化は見られずモチベーションも低いままでした。しかし、フルマラソンに出ることを決め、走るうえでどこ筋肉や柔軟性が足りないのか考えて弱点を克服するようにトレーニングを続け、体重は3ヶ月で4キロ落とすことを目標にしました。このように期限や具体的な数値目標を決めることで、運動中のモチベーションが高く、筋トレも楽しくできました。その結果、体重の目標もフルマラソンでの目標も達成することが出来ました@^^@

目標の立て方やどう行動していいのかわからない方はお近くのスタッフに相談してみてくださいね☆

### 夏期営業スケジュール

2019年8月の夏期休館日、短縮営業のお知らせを致します。

ご迷惑をお掛け致しますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

#### 【2019年夏期営業スケジュール】

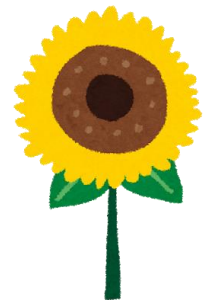
- 8/10 (土) 9:00~21:00 通常営業
- 8/11 (日) 9:00~20:00 (18:00以降はお風呂のみの営業になります)
- 8/12 (月) 夏期休館日
- 8/13 (火) 夏期休館日
- 8/14 (水) 夏期休館日
- 8/15 (木) 13:00~20:00 (18:00以降はお風呂のみの営業になります)
- 8/16 (金) 13:00~20:00 (18:00以降はお風呂のみの営業になります)

※10日、11日、15日、16日は、フルタイム会員様、

ウィークワンSPA会員様のみご利用可能です。

※11日、15日、16日は、18:00まで全エリア利用可能です。

(18:00~19:45はお風呂エリアのみのご利用です。)



菊地 昌夫

## 目的に応じたトレーニング方法

引き締まった身体にしたい、健康的になりたい、人によって目的が違うと思います。

目的が違うのにまわりの人と同じ内容でトレーニングをしていては中々目標を達成することが出来ません。

そこで今回は目的に合ったトレーニング方法をお伝えしたいと思います。

- ・持久力 15回～30回 3セット
- ・筋肥大(筋肉量増加) 8～12回 2～3セット
- ・筋力UP 1～5回 3～5セット

このように目的によってレップ数は変わってきます。



筋持久力を付けるためには、低負荷で回数を増やしていくような筋トレ方法を取るのがオススメです

この場合はマックスの50%程度で行うのが良いです。

例えばベンチプレス 60Kg が1回ぎりぎり挙がるくらいの筋力の方であれば、30Kg を回数こなしましょう。15回から30回程度あげるとかなり限界まで追い込めます。重量が軽いのでスポーツなどに活かせる筋肉を付ける事ができます。

次に基本的な8回～12回だと筋肥大や筋力の増加、スタミナとバランス良く付きます。

最後に筋力のUPを狙った回数については、90%程度の重量を用いて行います。

この場合は1回や2回程度から多くても5回を抑えて行います。

この練習法は最大出力を増やす方法でスタミナや持久力はほとんど無視して行います。

とにかく力が強くなりたいという方におすすめです。

瀧澤 尚大

## ご紹介キャンペーン

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、9月・10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

その方が入会されなくてもお友達を見学・体験にご紹介して頂ければ選べるお得なチケットをプレゼント！！

- ① ケアレア初回20%OFF
- ② ご両親体験1回無料
- ③ ネイル20%OFF
- ④ Kids スクール1回無料体験

①～④すべてご利用することができます！

### ☆入会者特典☆

・入会金無料

#### ・月会費2ヶ月分無料

なんと！8月20日(火)から先着15名様のみ8月中でのご入会ができ、

9月から利用を開始することができます！！

2ヶ月間しか行われぬ紹介キャンペーン、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。

※入会后6ヶ月間は退会することができません。

沼本 陸

## なあなの美コラム⑩「肌がくすむってどういうこと？」

みなさま、なあなの美コラム⑩は肌のくすみ、黒ずみについてです。

原因として考えられるものは2通り。

体の外側から

- ①肌への摩擦が繰り返されることよっての黒ずみ      ②ニキビ跡
- ③毛穴に角栓がつまった黒ずみ      ④古い角質がたまり肌が硬くなることでの黒ずみ

体の内側から

- ①生活習慣の乱れによる黒ずみ      ②栄養バランスの乱れによる黒ずみ
- ③睡眠不足による黒ずみ      ④ストレスによる黒ずみ

もちろん、老化も原因となりますが、これを解消するためにはどうすればいいのでしょうか

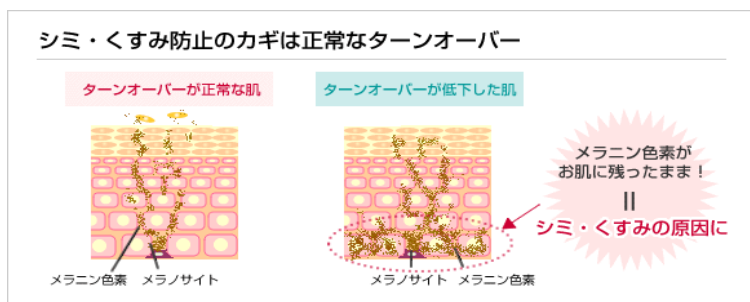
睡眠時間の見直し、栄養バランスの見直し、スキンケアの見直し、がとても大切です。

例えば

緑黄色野菜は、肌のくすみや黒ずみ、しみを作るメラニン色素の増加を抑えるビタミンCが多く含まれているのでおすすめです。(ピーマン、ブロッコリー、トマト、キャベツなど)

大豆に含まれる植物性たんぱく質は肌を健康に保つ働きがあるのでこちらもおすすめ。

大豆イソフラボンはホルモンバランスの乱れも整えてくれますし美白美容効果もあります。



普段のスキンケアで肌が変わります。

しっかり保湿をする。紫外線対策をする。外部刺激を少なくする。を心掛けましょう。

美白アイテムをしっかり活用しましょう。

トラネキサム酸、ビタミンC誘導体、ハイドロキノン、などで美白し

ヒアルロン酸、プラセンタ、コラーゲンなどで保湿をしていきましょう

暑い夏でも代謝を上げるホットヨガ！みなさまのご来館、心よりお待ちしております。

AURA SPA

二木奈緒美

## お忘れ物とご利用時間のお知らせ

8月になり気温も上がってきました。皆さん熱中症等にはお気を付け下さい。

最近お忘れ物等が多い為、今回は当館ご利用についてのお知らせをします。

- お忘れ物の取り置きは原則1週間となっております。
- 最終ご利用時間を30分前、15分前、5分前に放送しておりますので、お忘れ物がないよう余裕をもってご利用ください。
- マシン等ご利用後はお荷物のご確認をお願い致します。

今月は夏期休館日や短縮営業日を設けております。

フロントにてお知らせもしておりますので、ご予約に活用して良い夏をお過ごしただけだったらと思います！

皆様方に気持ちよく館内をご利用いただきますよう、ご協力をお願いいたします。 坂本 達哉



## 熱中症にならないための水分補給のポイント

こんにちは！レアレアの栄養士の和田です！

暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？レアレアにお越しいただいているみなさんは「減量をしたい！体力をつけたい！体質改善をしたい！」など様々な目的を持ち、運動をしに来ていると思います。

そこで今回は、運動時に熱中症にならないための水分補給の仕方をお伝えして行きます！

まず、汗をうまくかけないと新陳代謝が悪化すると知っていましたか？

人間は汗をかくことで代謝を上げ、その熱で深部の内臓を温め、免疫力を高めています。

また、産生した熱を汗として放出することで脳の温度を上げすぎることなく守っています。うまく汗をかけないことで体温調節ができなくなった結果、起こるのが熱中症です。

多くの女性を悩ませている冷え症も発汗のコントロールがうまくできずに、暑くても汗がかけないことによって起こるものです。言い換えれば、夏は汗をかいて、カラダを改造するチャンスなのです！！

運動時は、水分不足を防ぐために、汗をかいた量と同じだけの水分を補給するようにしましょう。

自分がどのくらい汗をかいているか分からない人は運動前後で体重を量ってみましょう。運動後に体重の2%以上の重さが減っていたという人は水分不足の可能性があるので、意識して水分補給をしましょう。

また、人間は皮膚からの汗による蒸発や排尿などで1日に2.5lの水分が失われています。水分補給は、一気に飲んでもたくさんは補給できませんので、「こまめに飲む」ことが大切です。そして、大量の汗をかいた時は、失ったミネラルを補給するために水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなども摂取するようにしましょう！これからの夏に向けて、体調管理をしっかりして、健康なカラダを一緒に目指しましょうね！！

和田 こゆき



## 今、流行のケトジェニックダイエットって？

こんにちは、夏になりましたがダイエット継続出来ていますか？

夏前に太ってしまったので、2週間のプチダイエットをした松澤です。

以前は低脂質の食事を心がけていましたが、今回は低糖質の食事に行ってみました。ケトジェニックダイエットと言い、糖質を減らし脂質を多めに摂るようなダイエットです。

ケトジェニックダイエットで実際に食べていた食事ですが、お肉、魚、たまご、アボカド、などの食事を摂取していました。ドレッシングや味付けにも気を付けていたので、味付けは基本、塩コショウとオリーブオイルでした。もちろん糖質は摂取できないので、米、パン、麺はNGです。

2週間で体重は4kg落ちました。今まで行ったダイエットの中では効果が出るのが最短です。

実際に行ったメリット・デメリットをお話しします。

・メリット

- ① 体重の落ちるスピードが速い
- ② 脂質を摂れるので空腹感があまりない

・デメリット

- ① 炭水化物を摂取出来ないので、頭が働かない
- ② 脂質が合わないと胃もたれを起こす

などが上げられます。

お米大好きな、私からしたらしんどい2週間でした。

やはり3大栄養素というだけあって、糖質を0にすることはオススメできません。

レアレアには管理栄養士がいます。管理栄養士の元、食事を行ってみてください！

毎月、栄養セミナーを行ってますので、興味のある方はスタッフまで！



松澤 亮太