



## 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。  
夏も終盤。皆様、今年の夏は旅行に行ったり、おうちでのんびりしたり・・・と、  
リフレッシュできる日々を過ごせましたか？普段と違う生活を送る方が多いかと思いますが、体調、体型は以前と比べて悪くなっていませんか？

休み明けは、気持ちを新たにスタートできるチャンスです！目標を立て直して運動することも大切ですが、この機会に今までやったことのないものにチャレンジしてみたいかでしょうか？

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、気になるものがある方は、ぜひ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、スタッフ一同も全力でサポートさせていただきます（＾＾）

### 紹介キャンペーンのご案内

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
- ・お得なチケットプレゼント

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
- ・お得なチケットプレゼント

※左記内容と同じです



☆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

## 大会の結果

今年の1月、ステップサーキットのレッスンでベストボディジャパン大会 (bbj) に出ますという宣言しました。出るのが目標ではなく勝つために！上位に行くために！！と、高い目標を持ってお伝えしました。半年間いつも以上にトレーニングをしたり3ヶ月前から減量したり、PFC バランスを徹底して、はじめての塩抜きと水抜きをしました。

そして7月に京都大会と東京大会に出ました！！京都に行くまではドキドキでした。関西の方はみんな優しく、色々な方に助けていただきました。

結果は

京都大会 3位

東京大会でファイナル。

ベストボディを通じてたくさんの方とお知り合いになることができ、自分のモチベーションも上がりました。

この大会に思い切って参加してよかったです。

東京のレベルの高い大会でファイナルに残れたことは、自分の自信に繋がりました。

来年は、さらにその上を目指して

jbbf (日本ボディビル協会)

フィットネスビキニ！

の大会に出場します！もちろん上位めざします！目指せ！世界！！

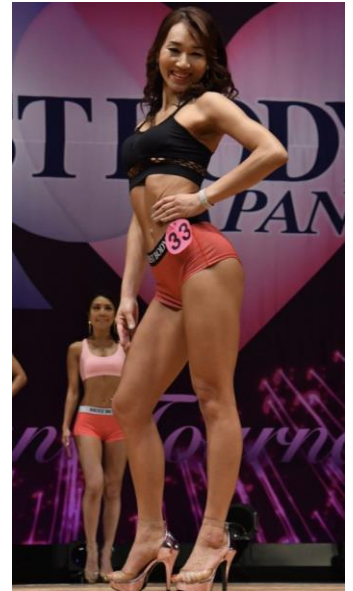
トレーニング、食事制限まだまだ続きますが

自分のやりたいことや目標があるって本当に楽しいです！！

いつも支えてくださっている会員の皆さん、レアレアスタッフまた、大会当日もたくさん激励の言葉メールをくださった方、本当にありがとうございました。

これからもたくさんの笑顔で頑張ります！！会員の皆さん！！今日も笑顔でジムで待ってますよ！(´▽`\*)

レッスン担当 三井直美



## いきいき運動教室体験会のお知らせ

9月16日 (月曜祝日)

日時 : 13:15~14:15

レッスン内容 : 転倒予防

定員 : 5名

料金 : 無料

担当 : 菊地

参加方法 : フロント又は電話にて予約

レッスン担当の菊地です。

自分の両親に運動をさせたい！日常の生活を今より楽にしたい！など、周りに体験させたい方がいらしたら、一緒にご参加くださいね！しっかりと丁寧にご対応させていただきます！！

菊地 昌夫



## ランニングスクールについて

こんにちは！！レアレアの大森です！

暑い夏が終わり、少しずつ過ごしやすい気温になってくる頃だと思います。

今回はランニングスクールについてご紹介いたします。

新しく10月から日曜日の朝にランニングスクールが始まります。



まずはランニングにはどんな効果があるのか紹介します。

外でみんなと走ることによってストレスの発散や爽快感を得られることができます。

また、免疫力アップや寝つき、寝起きが良くなる効果もあります。

11月から正式に始まりますが、10月は無料で参加できますのでご興味のある方は是非ご参加ください。

新しい趣味としてはもちろん、新しく運動を始めた方、ダイエットを始めた方！

フルマラソンに挑戦したい方！お待ちしております。

みんなで楽しくランニングを継続していき、効果を出していきましょう！！

時間：日曜 9:30～11:00

集合場所：フロント前

大森 拓哉

## しっかり食べて貧血予防！

こんにちは！まだまだ暑い日が続いていますが、夏バテなどで食事をしっかり摂れていないという方はいませんか？今回のテーマは、そんな食事不足から起こりやすい「貧血」についてです。貧血はいろいろな原因で起こりますが、最も多くみられるのが、赤血球中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起きる、鉄欠乏性貧血です。鉄は体内での吸収が悪いため、鉄を多く含む食品や調理方法を工夫して積極的に補うことが大切です。

○貧血予防に良いおすすめの食べ物

野菜・果物・芋類：ビタミンCを多く含むため、鉄の吸収率をアップします。

かき・しじみ・あさり・鮭：赤血球を作り出すビタミンB12を含みます。

緑黄色野菜：正常な赤血球を作るのに必要な葉酸を含みます。

魚介類・レバー・大豆：赤血球中のヘモグロビンが作られるときに必要な酵素の成分である銅を含みます。

肉・魚・卵・乳製品：動物性たんぱく質と一緒に補うと鉄の吸収が高まります。



△貧血予防のために控えたほうが良い食べ物・飲み物

緑茶・紅茶・ウーロン茶・コーヒー：タンニンを多く含む飲み物を食事中や食事直後に摂取すると、タンニンが鉄と結合して鉄の吸収を悪くします。

加工食品：ハムやソーセージ、練り製品、その他加工食品、清涼飲料水、スナック菓子などに使用される添加物の一種であるリン酸塩は鉄の吸収を阻害します。

☆貧血予防のための調理のポイント

・鉄製の調理器具を使うと鍋の鉄が溶け出し、食材に鉄がしみこまれ鉄量が増えます。

・酸味のある食材（かんきつ類、梅干し、酢など）と組み合わせると調理すると、胃酸の分泌を高めるため鉄の吸収率が増えます。

大六野 純子

## なあなの美コラム①「内臓冷えは病のもと」

手足が冷えていないのに寒く感じたり、夏でも風邪をひきやすい場合、内蔵型冷え性の疑いがあります。気温が下がると、体は体温を維持するために血液を体の中心部に集めます。従って、身体機能が正常である場合、手足が冷たい場合も内臓が冷えることはなかなか無いのです。しかし、自律神経失調などで血液の流れに異常がある場合は、手足などの末端まで血液を送ってしまい、手足は暖かいのに、内臓が冷えるということが起こるのです。

### ◎内蔵型冷え性の対策

体を温める食べ物を摂り、体を冷やす食べ物を摂らない

有酸素運動やストレッチやヨガなどを組み合わせて、適度に運動する

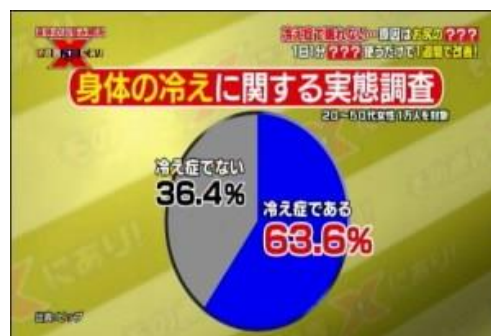
半身浴で体を温める

クーラーの設定温度を上げ、外気との温度差を少なくする

腹巻きやマフラーなどにカイロを入れて暖める

靴下の重ね履きは、締め付けが強くなるため血流が悪くなってしまいます。

重ねて履くことはNGです。なるべく締め付けの少ない靴下を使用するようにしましょう。



夏の内にしっかり代謝を上げて冬に備えていきたいですね！

ホットスタジオで汗をかいてデトックス！温泉にもしっかり浸かりましょう。

みなさまのご参加、スタッフ一同心よりお待ちしております。

AURA SPA 二木奈緒美

## レアフェス限定！プロテイン試飲会

レアレアで管理栄養士をしている奥富です！

今回！レアレアフェスティバル限定でプロテインバーを開きます！

レアレアフェスティバルに来ていただいた皆さん全員に無料で美味しいプロテインを提供させていただきます！今回は大人用プロテインだけでなく、運動をしているお子様に向けたジュニアプロテインもご用意しております！また、プロテインを使ったスイーツも試食できます！お風呂上がりにいかがでしょうか！

さらに、プロテインの販売もおこなっております！

購入いただいた方には、管理栄養士による食事のカウンセリング、飲み方やタイミングなども提案させていただきます！フロントにて販売中ですので興味がある方はぜひ！！

アルプロン <バナナ> 3000円

<チョコチップ> 3300円

<ブルーベリーヨーグルト> 3000円

ジュニアプロテイン <チョコ> 2500円

