



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。
先日のLEALEA FESTIVALではたくさんの子供たちが日ごろの成果を十分に発揮してくれました。イキイキとした笑顔を見ているとこちらまで楽しくなりました。

また、当日はお風呂のみの営業のご協力ありがとうございました！！

さて、暑い夏も過ぎ去り日に日に涼しくなっていくこの時期は、“食欲の秋”“スポーツの秋”“読書の秋”とよく言われておりますが、皆さんはこの秋、どのような秋にしたいと思っておりますか？色々なことを実現しようと思うと自分が思っているよりもかなりエネルギーが必要となってきます。けれど、踏み出さなくては新しい自分には出会えません。やりたいことがあるけど迷っている方は思い切ってはじめちゃいましょう@^^@

私事ですが、和田は4月～オーラヨガを担当させていただき、そこからヨガにのめりこんでしまい、ついに今月からはヨガの資格取得のためのスクールにも通い始めました。特に趣味もなく飽き性の和田にとってはここまではまるのは自分でも驚きです。習い事ではなく仕事をしながら学校に通うので今までよりもずっと大変な毎日が待っていると思いますが、不安よりは今はわくわくで胸がいっぱいです。

何か始めようとする時、「どうせ続かないから」「あまり気が進まないな」とネガティブに考えずにとりあえずやってみるとすごく大切なことだと思いました。

2019年もあっという間に残り3ヶ月。

思い残すことがないように何か心にひっかかることがあれば行動に移しましょう！！

和田 こゆき

秋のワンコインイベント DAY 開催！

すがすがしい秋晴れが続きますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

秋と言えばスポーツの秋ということで**10月14日(月祝)**は

レアレア恒例のワンコインイベントを行います。

今回も会員様は無料で参加OK、お友達やご家族は500円で体験ができる

非常にお得なお日にちです！

ホットヨガ、いきいき運動教室、ViPR レッスンが対象です。

ぜひこの機会にいつもは参加できない特別なレッスンにご参加ください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- ホットヨガ 13:30~14:15
14:45~15:30
- いきいき 13:15~14:15
- ViPR 16:15~17:30



高血圧と食塩の関係

いつもレアレアをご利用いただきましてありがとうございます。

皆さんは、1日にどのくらいの量のお塩を食事で摂取していると思いますか？だいたい小さじ2杯、約10g食事の中に含まれているのです。不足すると脱水症やめまいなどの症状が出てきますが、和食の文化ではまず不足することはありません。それよりも気にして頂きたいのは、食塩摂りすぎの方です！食塩の摂りすぎによる疾患として、高血圧があります。高血圧は、収縮期血圧140mmHg以上、90mmHg以上のことをいいます。血圧が高いと、正常な人と比べて循環器病（脳卒中、心疾患、動脈硬化などの病気）を引き起こしやすくなります。生活習慣病にも関係するので、日頃の減塩で予防することがとても重要です。ですが、外食やスーパーのお惣菜などは味付けが濃いことが多いですよね。濃い料理を食べてしまったら、食塩を体外に排泄しましょう！そのためには、カリウムを多く含む野菜や果物を食べましょう。カリウムは、体内の塩と水分をくっつけてくれます。カリウムを摂ることで、体内の塩を尿として体外に排出できるわけです。

カリウムの多い食品

- ・バナナ 1本・・・432mg
- ・メロン 約1/8切れ・・・350mg
- ・キウイフルーツ 1個・・・290mg
- ・グレープフルーツ 1/2個・・・196mg

※降圧剤など薬を服用している方へ

かかりつけの医師に食べても良いか必ず確認をしてください。

カリウムが多いおつまみ

お酒を飲むと水分不足になります。お酒を飲むなら、一緒にお水も飲みましょう。

ほうれん草のおひたし 1人前・・・326mg

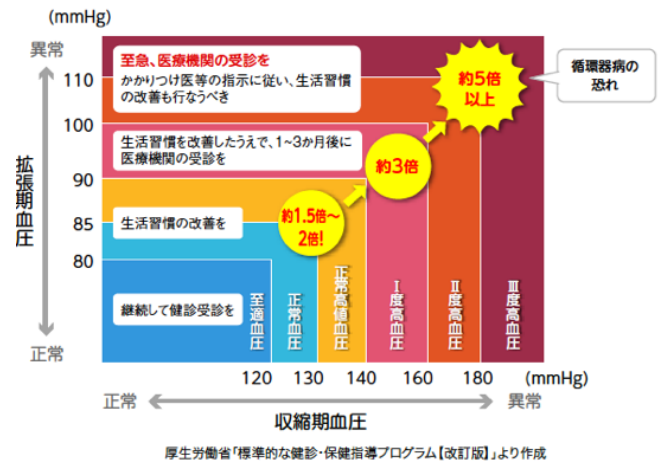
枝豆・・・325mg

納豆 1パック・・・345mg

かじきマグロ 1切れ・・・390mg

かつおの刺身 3切れ・・・388mg

まいたけソテー 1パック・・・297mg



『ジムパス・ホットパス初月無料キャンペーン 10月・11月連続企画』

秋はスポーツの季節です！毎年恒例！初月無料キャンペーンでお得にジムやAURAを始めましょう！

10月、11月の連続企画となります。是非このお得な機会をご利用ください！

AURA SPA 二木奈緒美

『AURA無料測定月のお知らせ』

AURA会員様（week1も含む）は2月、6月、10月、は無料測定月となっております。

この機会に是非数値を測ってみてください。※ホットパスは対象外です。ご了承ください。

お申込みはフロントへお声掛け下さい。お電話でも受け付けております。お待ちしております！

AURA SPA 二木 奈緒美

なあなの美コラム⑫「ヨガウェアの選び方」

みなさま、ヨガウェアを選ぶ時は、どんなことを気にしていますか？



体型をカバーしてくれるものがやはり人気です。ポイントで選んでみるのはいかがでしょうか。

1. 二の腕が気になる人 : ふんわりとしたデザインの半袖は腕の付け根が隠れるので人気があります。
2. お尻が気になる人 : お尻をすっぽりと隠してくれる丈の長いものが一番人気です。
3. 太ももが気になる人 : 太もも部分にもふわっとしたボリュームがあるサルエルパンツなどが人気です。
4. ふくらはぎが気になる人 : ふくらはぎ丈のヨガパンツだとふくらはぎの太さや筋肉が強調されるので、足首丈が人気です。足首に向けて色が濃くなるグラデーションになっているヨガパンツなどはほっそり効果があります。

【動きやすさで選ぶ】【素材で選ぶ】【フィット感で選ぶ】などで選ぶ方も多いです。

AURASPA では、ウェア販売は1種類のみですが、滑り止め付きの靴下とヨガマットの販売もしています。アクティブヨガやバレトン、ダイエットなど動きの激しいものは汗で滑る恐れがあるのでお勧めです。



滑り止め付き靴下 ¥500 (税込)

たためるヨガマット ¥1620 (税込)

スリムタイプ ¥1944 (税込)

どうせ汗で濡れちゃうから・・・とはいってもお洒落をすると気持ちが上がりますよね。

是非色々なデザインのウェアを楽しんでAURAスタジオへお越しください。

AURA SPA

二木奈緒美

ストレッチポールの活用法について

いつもレアレアをご利用いただきましてありがとうございます。

今回はレッスン担当の田口から、ストレッチポールの使い方についてお話しさせていただきます。

普段、姿勢が悪いままでいたり、スマートフォンの操作などで首や肩が凝っていませんか？

あとは腰痛がひどかったり、筋肉痛や疲労が取れにくかったりしていませんか？

現代人は仕事のしすぎやスマートフォンの操作などで常に首やあごが前に出た状態です。また体幹の緩みにより骨盤が前傾し腰に負担がかかりやすい姿勢で生活している人が多いです。

そんな皆様に使っていただきたいのがストレッチポールです。

普段からジムのストレッチエリアやフリースペースに置いてありますが、使い方が分からないという方もいらっしゃると思います。

基本はストレッチポールを安定した床に置きその上に寝そべて呼吸するだけで、

リラックス効果があり首が正しい位置に戻り、普段あまり開かない胸の前の力を抜いた状態で開くことが出来ます。



またこのように手をまわしてみたり、頭の上(バンザイの位置)からおしりのほうへと上下させるだけで肩甲骨周りのストレッチになります。他には筋肉の上の筋膜の凝りをほぐす使い方もあります。

凝っているところはストレッチポールにあてながら体重を徐々にかける、コロコロとポールを動かすとほぐしていくことが出来ます。凝っていれば凝っているときほど痛みを感じる場合がありますので無理せずに行っていくようにしましょう。またスタジオのレッスンでストレッチポールもございますので是非が参加ください。

田口 涼香

栄養セミナーのオススメ！

こんにちは！三鷹栄養士の和田です。

今月のおススメは腸活セミナーです。

「腸活」とは、腸内環境を整えることや、善玉菌を強化し正常な腸内環境を維持する活動のことを言います。腸内環境が整えば、お通じが良くなる、肌の潤いアップ、病気の予防、ダイエットにも役立ちます。また、花粉症とも深く関係していると言われていています。この機会にぜひ、ご参加ください！

腸活セミナー 10月18日(金) 12:30～

ダイエットセミナー 10月16日(水) 14:00～

10月20日(日) 15:15～

10月22日(火) 11:00～

シェイプアップセミナー 10月24日(木) 19:00～

10月26日(土) 11:00～

和田 こゆき