



LEALEA NEWS



6月1日発行
発行元 LEALEA24あざみ野店
編集長 中村 琴羽



~~~~ Aloha! Message ~~~~

Aloha~! いつもLEALEA各店舗をご利用いただき、ありがとうございます。株式会社ラストウェルネスの脇谷です。5月の中旬から暑い日が出てきました! まだ体も慣れていないタイミングで、暑い日が続いたり...体調管理が難しいと感じていますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか? 春が年々短くなり、夏が長くなっています。体への負担も大きいので、ご無理ないようにお過ごしください。

さて、夏という話をさせていただきましたが、会員の皆様は今年の夏はどのように過ごされるご予定でしょうか? 私たちはフィットネスクラブを運営しておりますので、この時期になると夏に向けて体を引き締めたい!! というお客様のご相談を受けることが多くなります。そんな方々のサポートをし、効果を出すことが私たちの役割ですので、ご相談があれば是非お気軽に近くのライフスタイルプランナーまでお声がけください☆

ここで運動や新しい習慣を定着させるポイントをお伝えさせていただきます! 何かを始めようとして、でも続かない...。途中でやめてしまう...。こんな経験、誰にでも一つや二つはあるのではないのでしょうか? その原因、新しく取り組もうとしていることの『ハードル』が高すぎるのが原因かもしれません! 今まで運動していない人が、いきなり1時間のランニングをスタートさせるとか。白いご飯を沢山食べている人が、炭水化物を完全に抜いてしまうとか。ハードルが高い設定をしてしまうと続かなくなってしまいます。新しい習慣を定着させるには、無理ないところからスタートさせて、少しずつ難易度をあげていくことがポイントです。

私自身の実体験を少しお話させていただきます。毎朝飲んでいた甘いコーヒーをやめて、そのあとに間食をやめて、菓子パンを食べるのをやめて、運動は毎日の腕立て伏せから少しずつスタートさせて、これを何年も続けていたら、いつの間にかどんどん健康的な生活習慣になっていきました。体重はピークから-15kgは落ちていて、それをずっと維持しています。最初は小さなスタートからでしたが、それを継続していくと、それが当たり前になり、どんどん新しい習慣も身につけてきます! 何かを始めようと思っている方は、少しでも参考にさせていただければと思います!!

LEALEAでは皆様の健康的な生活習慣をサポートさせていただきます!

今月もLEALEA各店舗を宜しくお願い致します☆

Mahalo(感謝) SHOJI(脇谷 正二)



ご紹介キャンペーンのご案内

皆さんこんにちは! いつもレアレアオーラスパあざみ野店をご利用頂きありがとうございます。

6月のご紹介キャンペーン内容をお知らせいたします😊✨

○ご紹介者様: 月会費1ヶ月無料

○ご入会者様: 入会金無料・月会費1ヶ月無料



ご家族やご友人、職場の人など運動を始めようか悩んでいる方はいらっしゃいますか? ♪

夏がやってくる前にジムでの運動で身体を引き締めて、体力をつけて今年の夏も乗り越えていきたいですね👏

運動を習慣にすることは決して簡単なことではありませんが、

細く長く継続することで健康を維持することに繋がります!

初めての方でジムの使い方がわからなくても、

スタッフ一同寄り添いサポートいたしますので、ぜひご紹介くださいませ😊

香取 紗也佳

6月スケジュール!

皆さんこんにちは!

6月のレッスンスケジュール変更のお知らせです!!

【1スタジオ】

水曜日 19:15~20:00 ボディワークアウト 吉本→時間・担当者変更

木曜日 19:00~20:00 コンディショニング & 筋コンEX Junpei→時間・担当者・内容変更

金曜日 13:50~14:50 タヒチアンダンス 柳→NEW ✨
15:15~16:00 イシュタヨガ アオイ→時間変更
20:15~21:00 GROUPFIGHT RIMI→NEW ✨

【2スタジオ】

火曜日 10:00~11:00 サーキットコアスクール 吉本→担当者変更
13:45~14:45 スモールグループパーソナル はるか※有料 定員10名→ NEW ✨

金曜日 11:00~12:00 体質改善ダイエットスクール 中村→担当者変更

日曜日 12:45~13:45 体質改善ダイエットスクール 中村→担当者変更

【AURA】

火曜日 12:15~13:15 ベーシックヨガ non→時間変更
13:45~14:45 骨盤エクササイズヨガ non→担当者・内容変更
15:15~16:00 オーラダイエット 仲野→時間変更

水曜日 12:15~13:00 ベーシックヨガ KAE→担当者・内容変更
13:30~14:30 アクティブヨガ KAE→担当者・内容変更

金曜日 9:30~10:15 オーラダイエット 中村→担当者変更
19:00~19:45 隔週レッスン(1・3・5週) 骨盤調整ヨガ 太宰→NEW ✨
19:00~19:45 隔週レッスン(2・4週) フローヨガ SHIMA→NEW ✨

【lafimo】

火曜日 17:00~17:45 コア&スパイン 西田→担当者変更
18:00~18:45 ヒップ&レッグ 西田→担当者変更

水曜日 14:00~14:45 スタンダード 遠藤→担当者変更
15:00~15:45 スタンダード 遠藤→担当者・内容変更
19:00~19:45 コア&スパイン 友澤→担当者・内容変更

木曜日 19:00~19:45 スタンダード 中村→担当者変更
20:00~20:45 ヒップ&レッグ 中村→担当者・内容変更

金曜日 19:00~19:45 スタンダード 仲野→担当者変更

日曜日 10:30~11:15 コア&スパイン 堀→担当者変更
11:30~12:15 ピラティス中級 堀→担当者変更
12:30~13:15 ヒップ&レッグ 仲野→担当者変更

仲野 莉未

6月おススメレッスン！

🌸おススメレッスン紹介🌸

＼ 帰ってきた！タヒチアンレッスン ✨ /

毎週金曜 13:50～14:50開催 🌴

南国の音楽に合わせて楽しく身体を動かす大人気レッスンが再びスタート🌸

しなやかな腰の動きやリズムに合わせて、楽しく汗をかける1時間です🔥

ダンス未経験の方も大歓迎👩👨

初めてでも楽しめる内容なので安心してご参加ください✨



🌴こんな方におすすめ🌴

- ・楽しく運動したい
- ・リフレッシュしたい
- ・ダンスを始めてみたい
- ・南国気分を味わいたい

ぜひ皆さまのご参加お待ちしております😊

栗村 響太

栄養コラム

皆さん、こんにちは😊今回は、血糖値スパイクについてのお話です！

食後に強い眠気を感じたり、甘いものがやめられなくなったりすることはありますか？

それは「血糖値スパイク」が関係しているかもしれません。

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急激に上昇し、その後急降下する状態のこと。

血糖値が乱れることで、眠気やだるさ、強い空腹感が起こりやすくなります。

また、血糖値を下げるために分泌される「インスリン」には脂肪を蓄える働きもあるため、血糖値スパイクが続くと体脂肪が増えやすくなる原因にもなります。

特に注意したいのは、

- ・菓子パンやスイーツ中心の食事🍞🍰
 - ・白米や麺類だけの単品🍚🍜
 - ・ジュースや甘いドリンク🍷
 - ・空腹状態での早食い
- などの食べ方です。



血糖値スパイクを防ぐためには、野菜や副菜から食べる、たんぱく質をしっかり摂る、よく噛んでゆっくり食べることがポイントです。

また、血糖値を安定させるためには、

- ✓ 鶏むね肉🍗・卵🥚・魚🐟・豆腐などのたんぱく質
 - ✓ 野菜🍅・きのこ🍄・海藻などの食物繊維
 - ✓ オートミール・玄米・さつまいも🍠などの低GI食品
- を取り入れるのもおすすめです✨

おすすめメニューは「鶏むね肉と野菜のバランスボウル」。

たんぱく質＋食物繊維＋適量の糖質を組み合わせることで、血糖値が安定しやすい食事になります😊

大切なのは、糖質を完全に抜くことではなく、“血糖値を安定させる食べ方”を意識すること。

毎日の食事を少し工夫しながら、健康的な身体づくりを目指していきましょう！

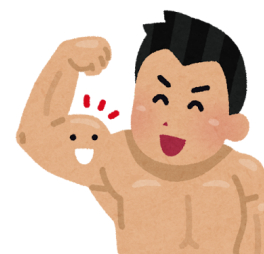
レアレア管理栄養士

6月の栄養セミナー

皆さん、こんにちは！6月もオンライン栄養セミナーを実施いたします！

・筋肉を大きく！ビルドアップセミナー 担当:奥富
筋トレしていても筋肉が大きくなるいな、というお悩みを持った方、必見です！

【日時】6/16(火)18:00～18:45



・女性の不調解消！女性ホルモンセミナー 担当:鈴木
更年期、生理など、お悩みの元である
ホルモンバランスを整えるにはどのような食事がいいのかお話しします！

【日時】6/26(金)19:30～20:15



無料で誰でも参加できるセミナーです♪
ご予約はフロント、またはお電話、右のQRコードからも承っております！
皆様のご参加を心よりお待ちしております！😊

宮嶋 千紘

遺伝子検査キャンペーン🌟

皆さんこんにちは！
5月に引き続き、遺伝子検査キャンペーンのお知らせです(^▽^)/

- ・何を食べると太りやすいのか
- ・逆に何を食べたら痩せやすいか
- ・どんな運動が適しているのか 知りたくはありませんか？

<遺伝子検査診断>

通常 ¥25,000 → ¥20,000

ペア割

通常 ¥50,000 → ¥36,000

～診断方法～

1. 検査キットを使用し、口の粘膜から遺伝子を採取
2. 専門機関に提出(結果判定まで3～4週間程)
3. 結果お渡し 有料の栄養カウンセリング1回無料体験！
申し込み:フロントにて受け付けております。



お誕生日おめでとうございます！

6月にお誕生日を迎える皆さま、おめでとうございます(^▽^)/
お誕生日カードがございますので、お気軽にフロントにお声がけください！
特典内容

- ☆体組成計BOCA無料測定
- ☆ホットヨガ・岩盤浴 1回無料(LEALEA/lafimo会員)
- ☆ジムエリア 1回無料(AURA/lafimo会員)
- ☆ジェルネイル オフ無料



※上記のうち、どれか1つをお使いいただけます。
ぜひお待ちしております🌟