9月 LEALEA Hawaiian Fitness & Spa NEWS

第219号9月1日発行
発行元LEALEA＆AURA SPA
編集長saki（多出村紗希）

♪♪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。あっという間に夏が終わり、9月に入りました。まだまだ残暑が厳しいですが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？残暑と言っても、夏本番と変わらない気候が続いているので、会員の皆様も疲れが出ているのではないでしょうか。数年前と比較しても、暑い季節が本当に長くなりましたね。運動、栄養、睡眠のバランスを意識しながら、体調管理には十分お気を付けください。ただ、朝晩は風が気持ち良くなってきました。秋の気配も感じることができますね！

さて、今回のレアレアニュースも前回に続いて運動などの新しい習慣がなかなか続かない！そんな方に、どのように習慣を身につけていくのか？そんなテーマで書かせていただきます。

皆様の中でも、何か新しいことを習慣にしたいと思って始めたけど、続かなかった！そんな経験の一つや二つはあると思います。早起き、ランニング、食事制限など。。。私にも沢山思いつくものがあります。ただ、今では私もさまざまなことを習慣にすることが得意になってきています。それをどのように身につけていくのか？ポイントは二つです！一つ目は、事前準備の大切さ！二つ目は、できたことを承認し、ご褒美をあげること。この二つです。まずは事前準備の大切さについて、少し説明させていただきます。人は何かをしようと思ったときに、動き出すまでに時間がかかってしまいます。めんどくさい、疲れた。。。などなどの考えが頭に浮かびます。だからこそ、それをなるべく事前に排除しておくのです。ランニングをするなら、道具を事前に用意しておく。早起きしたいのであれば、早く寝るなど。当たり前ですが、この準備がとても大切です。そして二つ目は、できたことに対して承認をする！たまには、ご褒美をあげても良いと思います！達成出来たら、好きな音楽を聴くとか！好きなお菓子を食べるなど、自分を承認して、自分を喜ばす！これも大切なポイントですので、是非参考にしてみてください。

少しずつですが、季節は秋に向かっています。この秋は何か新しいことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか！
それでは、今月も宜しくお願い致します☆

Mahalo（感謝） SHOJI（脇谷 正二）

休館日・祝日営業のお知らせ
ご紹介キャンペーンについて

いつもレアレアオーラスパ横浜東口店をご利用頂きまして誠にありがとうございます。
祝日営業についてお知らせいたします。会員の皆様には何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。
◆15日（火）休館日 ◆21日（月）・22日（火）23日（水）祝日営業 10:00～21:00

さて、7月からスタートした紹介キャンペーンが今月末にて終了となります。
ご家族やご友人の方に運動不足でお悩みの方・健康診断で引っかかった方・新しい趣味やリフレッシュしたい方などいらっしゃいましたら、ぜひこの機会にご紹介ください☆
まずは見学・相談、体験からお待ちしております！今月も皆様のご来館お待ちしております！

KAWAHARA

レッスンスケジュール変更のお知らせ

9月のレッスンスケジュールについてお伝えします！
【AURA】
金曜日19:15～20:15 ストレッチ60（michi）→ベーシックヨガ60（内容変更）

【lafimo】
水曜日18:45～19:15 ビギナー（miku）→レッグ＆ヒップ（内容変更）

金曜日19:30～20:15 ベーシック（波岸）→（akiyo）（担当変更）
20:30～21:15 スタンダード（波岸）→（akiyo）（担当変更）

日曜日9:15～9:45 コア＆スパイン（波岸）→（上村）（担当変更）

✿こんなお悩みありませんか？✿。

皆さんこんにちは。
今年の夏は、涼しい日もあり、比較的過ごしやすかったですね。
台風やゲリラ豪雨など気圧の変化で体調を崩された方も多く見受けられました。
ぜひ、夏の疲れをとりませんか。

贅沢なご褒美コース
オーダーメイド・セレクト100分
今月のキャンペーン当店1番人気のコース！セレクト100分を紹介致します。
＊100分以内で、その都度気になる箇所・辛いところを自由に選んで作るわがままコースです★
<組み合わせ例>
：ロミ 60分＋フェイシャル 40分
：ロミシェイプ 80分＋ヘッド 20分
：フェイシャル 100分
：フェイシャル 80分＋足つぼ20分
：ロミロミ100分
などなど…
一緒にコースを考えてスタッフがアドバイスしていきます。
お試し ¥11,500円で体験もできますので、ご興味のある方は、
店内ポップにてご確認下さい、または、ロミスタッフまでお尋ね下さい。
お早めにお声掛け下さいませ。

5回券 ¥60,000（@¥12,000）
10回券 ¥115,000(@¥11,500)

♡YUKO♡

睡眠に関する豆知識☺

皆さん、こんにちは。
鍼灸師・柔道整復師の久保です。

今回は、意外と睡眠と関係している「朝食」についてのお話です。

皆さんは、毎朝朝食を食べていますか？
朝食には、エネルギーを補給するだけでなく、身体に「朝が来た」と知らせ、生活リズムを整える役割もあります。
特に、朝の光と合わせて朝食をとることで、毎日のリズムを整えるきっかけになります。

忙しい朝は、しっかり食べることが難しい日もあると思います。
そんなときは、・バナナ・ヨーグルト・味噌汁など、無理なく食べられるものから始めてみましょう。

「朝は食欲がない」という方も、まずは少量から。

睡眠は、夜だけでつくられるものではありません。朝の過ごし方が、その日の夜の眠りにつながります。
できることから、少しずつ習慣にしてみてください。

鍼灸師・柔道整復師　久保

☺プロフェッショナルパーソナル☺

皆さん、こんにちは。
今年の夏は、例年に比べ比較的涼しく、過ごしやすかったですね。
気圧の変化が激しく、体調を崩された方もいたのではないでしょうか。
冷房の中に長くいると身体が冷え、疲れがなかなか取れにくく、冷えにより、むくみの症状が出ます。
オーラレッスンやスタジオレッスン、筋トレ、有酸素運動などで、身体を動かし、ぜひ、スッキリして下さいね！

特に残暑は、「代謝」が落ちると言われている時期です。
ぜひ、「代謝」を上げてご自身の理想のボディーになるよう、体質改善してみませんか。
●体力アップ　●筋力アップ　●姿勢改善　●骨盤調整　●柔軟性の向上　●ほぐし…など
ご興味のある方は、ぜひ個別指導を受けてみませんか。
代謝、免疫力アップで、残暑を一緒に乗り越えていきましょう★

パーソナルトレーニングでは、お1人ずつに合わせたメニューをご提供いたします。
まずは、お試しパーソナルから、ご体験頂けます。
お気軽にお声掛け下さいませ。

済田有子

＊NEWスタッフ紹介＊

皆さんこんにちは！
南﨑ひかると申します。
趣味は書道、旅行、生け花などインドアもアウトドアも☆
スポーツ歴はランニングです！

ピラティスのレッスンも担当しております！
（担当レッスン：ビギナー・ベーシックピラティス）
皆さん、明るく楽しくピラティスライフを送りましょう！！

石井亮太です！

趣味はスポーツ観戦（野球、サッカー、バスケ）です！
スポーツ歴は野球を14年間！

解剖学的な視点を取り入れ、 姿勢改善や正しい呼吸法、
身体の使い方などサポートいたします！よろしくお願いいたします！
※パーソナル体験会も実施中ですので、
　詳細はフロントスタッフまでお気軽にご相談ください(^^♪

小倉智美です！

趣味は汗をかくこと、料理、お酒、美味しい店探し！
スポーツ歴は水泳、ボディボード、SUPです！

元本牧店からやって参りました！！
一緒に楽しく汗を流して目指せ美BODY★
フロントにいますので、
いつでもお声掛けください☺

秋の養生！

みなさんこんにちは。はりきゅう師のシイノです。調子はいかがですか？

ようやく秋の気配を感じる時期となりました。

夜の虫の音や朝の涼しい風に今年も暑さをなんとか乗りきれたホッとすると同時に、ちょっとした寂しさを感じるのは、日本人だなぁと思うのですが、これも秋の特徴です。

なんとなくさびしい、かなしい気分になりがちなのは秋だからなんですね。

ゆったりした呼吸と、おいしいもので全身の細胞をいたわってください。

この時期の養生のポイントは“燥邪”(そうじゃ)対策です。夏の暑さで消耗した潤いを回復させることが大事です。髪や皮膚、鼻や喉などの呼吸器系、便通に影響するので、外からの保湿と同時に、白いものを食べることで、身体の中も潤いを取り戻しましょう。

白いもの、といえば「ごはん」ですね。新米の時期でもあります。

山芋、里芋、冬瓜、梨、玉ねぎや豆腐、お酢も良いでしょう。

水分摂取も、身体を冷やす飲み物はほどほどにして、トマトジュースやミルクティー、梅ジュースなどをオススメします。レモンやスダチなど柑橘系を絞った水も細胞を潤してくれます。甘酒やハチミツの自然な甘味もいいですね。

暑い夏を乗り越えて頑張った身体をねぎらってあげてください。

くれぐれも食べ過ぎに注意です！胃腸の負担にならないように、秋を楽しんでくださいね。

土曜鍼灸　椎野

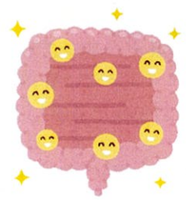
＊9月栄養セミナーのご案内＊

皆さん、こんにちは！
今月も栄養セミナーを開催します！

9/12（土）14:15～15:00
「目的別！間食の摂り方セミナー」担当：和田

内容：間食を止めたいけど止められない。
　　筋力アップしたい。
　　そんな方の間食の摂り方を徹底解説★

9/20（日）14:30～15:15
「腸から元気に！腸活セミナー」担当：兼平



内容：免疫細胞の〇割が腸内に！
　　元気に、美しく、健康でいるためには腸内環境が要です。
　　腸からキレイになりましょう！

無料のセミナーになっております。
ご予約はフロント、HP、クーピックからお願いします！！
皆さんのご参加お待ちしております☺

レアレア管理栄養士