



♪♪ Aloha! Message ♪♪

Aloha～！株式会社ラストウェルネスの脇谷です。いつも LEALEA×AURASPA をご利用いただき、ありがとうございます。気持ちの良い気候の4月、5月があつという間に過ぎ、ジメジメする梅雨の季節がやってくる6月に入りました。朝晩の寒暖の差が激しかったり、雨が降ると急に寒さを感じたりする、体調管理するのが難しい季節ですが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？風邪など引いていませんか？休息を取りながら、今月も LEALEA×AURA SPA ライフをお楽しみ下さい。

まずは、嬉しいお知らせから！！LEALEA×AURA SPA 松戸店が7月3日にオープンすることが決定しました。昨年のあざみ野店、今年4月のAnatato 吉祥寺店に続いて、直営7店舗目、千葉県には初出店となります。コロナでフィットネスクラブ業界が大きなダメージを受け、そして安価な無人ジムが沢山出てきて、弊社のような業態が苦戦している中で、このような嬉しいお知らせが出来るのは会員の皆様のおかげです。私は総合型フィットネスクラブ（LEALEA×AURA SPA のような複合型施設）には、地域、日本を元気にする力があると本気で思っております。我々のサービスを少しずつでも広げていくことで、より豊かで幸せな人生を過ごせる方が増えていくのであれば、今後も出店を続けていこうと考えております。フィットネスクラブから地域、日本を元気にするという使命を果たしていきます。引き続き、宜しくお願い致します。

さて、今回はこの新規出店の時にも改めて感じた事を書かせていただきます。それは、人との出会いは運命を返る可能性があり、出会った人、目の前の方に対して丁寧に接するという事は改めて大切なことであるという話です。今回、千葉の出店は事業承継という形で、あるフィットネスクラブが6月末で撤退するという事になり、そのクラブを弊社が引き継ぎます。なかなか、このような情報は簡単に入ってくるものではないのですが、今回は5年前にある方にご紹介いただいた方が、私の事を覚えていてくださり、この案件をお繋ぎいただきました。その方はフィットネスクラブ関係者でもなければ、事業承継の仲介などを行っている方でもありません。ただ、このような案件を知人から聞いて、私をすぐに思い出してくれたという事です。なぜかというと、LEALEA×AURA SPA を一度見学された時のクラブや会員様、スタッフの印象が忘れられなかったからだと思います。とても良い雰囲気、アットホームな印象を持っていたと思います。この話を聞いた時に、私は嬉しくてたまりませんでした。一期一会とは、まさにこのことだなと感じました。これからも人との出会いを大切にしていきたいと感じる瞬間でした。

Ma h a l o (感謝) SHOJI (脇谷 正二)

イベント情報

いつもレアレアオーラspa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。

先月、6月以降のイベントについて企画中とお知らせさせていただきましたが既に館内の掲示物などご覧になられましたでしょうか？

6月1日～16日までフロント前でウェア販売、

6月24日(土)・25日(土)と連日でレッスンイベントを予定しております！

レッスンイベントはご予約も既に開始しておりますので、ご興味のある方はフロントスタッフまでお声かけください◎ 今月もレアレアオーラspaでの運動をお楽しみください(^)

レッスンのお知らせ

みなさん、こんにちは！

6月のレッスンスケジュールの変更点とイベントレッスンについてお知らせします！

【AURA】

土曜日 10:45～11:30 オーラヨガ **偶数週 龍崎** → **偶数週 未定** (担当変更)

11:50～12:35 **オーラダイエット 龍崎** → **週替わりレッスン** (担当・内容変更)

【FIT】

土曜日 9:20～10:20 **★ヨガスクール 龍崎** (スクール閉講)

日曜日 9:00～10:30 **★ランニングスクール 熊澤** (スクール閉講)

【イベントレッスン】

☆リズムフローヨガ☆

【担当】SHIMAインストラクター

【日時】6月24日(土) 14:00～15:30

【場所】ホットヨガスタジオ ※当日は常温設定で行います

【定員】18名(要予約)

【料金】会員様：2,000円 非会員様：2,500円

【レッスン内容】

音楽に乗せて、ヨガのポーズを流れるように、
曲調に合わせて、伸びやかに、
呼吸しながら動き続けるヨガです。
音・呼吸・身体が一つになった時の
気持ちよさを味わってください！
前半は一つ一つ丁寧にアーサナを練習し、
後半は音楽に合わせて流れるように
繰り返し動いていきます♪
音楽とヨガを通して心と身体のバランスを整え、
そして調和を体感してください♪



☆チャンピオンが教えるキックボクシングフィットネス☆

【担当】丹羽 圭介インストラクター

【日時】6月25日(日) 16:15～17:00

【場所】ジムスタジオ

【定員】10名(要予約)

【料金】会員様限定：500円

【レッスン内容】

準備運動、有酸素運動、
パンチとキックで燃焼トレーニング、
サーキットとレーニング、
自重筋力トレーニング、
クールダウンストレッチ

初心者
大歓迎！



お申込みはお電話またはフロントスタッフまでお声かけください！

ぜひお待ちしております(^_^)

KUMAZAWA

ロミロミを楽しく学んで見ませんか？

レアレア会員の皆様こんにちははロミロミスタッフの宍倉です。

6月に入りそろそろ入梅入りも近いようですがいかがお過ごしでしょうか？

ロミロミのキャンペーンは5月から引き続きシンデレラコース 90分です。

ロミロミ、フェイシャル、ヘッドマッサージの組み合わせです。

お顔のケア、身体のケアどちらもご希望の方にお勧めです。掲示をご覧ください。

6月25日にロミロミ 1DAY セミナーを開催致します。

2時間で背中の手技を楽しく学ぶ内容です。ご興味のある方はロミロミスタッフにお問い合わせ下さい。

ロミロミとは、ハワイ伝統的なマッサージ技術です。

ハワイの文化に基づいた、身体、心、精神の調和、健康と幸福感を取り戻すために用いられたマッサージです。

手や腕、肘などで行い、筋肉や神経を刺激して、血液やリンパの流れを良くし、体内の毒素を排出するように促します。呼吸法、音楽、祈りなど精神的な要素も含まれています。

ロミロミ宍倉



整体&ストレッチ

皆さん、こんにちは(^O^)体調はいかがでしょう？

今月も『マッサージガン』を使ったメニューをご紹介します！！

【上腕二頭筋と上腕三頭筋のほぐし方】

右写真の様に①上腕二頭筋と②上腕三頭筋をお好みのヘッドで1分間ほどほぐしましょう！①番は普段からよく使っている筋肉の為ケアが必要です！

リラックスをさせたいときは完全脱力した状態で行います。

柔軟性を上げたい方は肘関節を伸ばして上腕二頭筋を行うと効果アップです！

②番は普段意識して使いにくい筋肉ですが、負担はかかっているのでバランスを考えて行います。リラックスさせるときは肘を伸ばして行い、柔軟性をあげたいときは肘を曲げて行ってください。

→四十肩、五十肩、巻き肩などの予防と改善に繋がります。

【前腕筋群のほぐし方】

右写真の様に①親指側のラインを手首にむかってほぐします。スタート位置に親指の筋肉があり握力を使うと凝る部位です。1~2分間ほど行います。

※入浴後に行うとほぐす時間が短縮できます！

②小指のラインも同様に手首に向かってほぐします。こちらは尺骨神経があり敏感に反応することがあるため強く押さえつけず優しく行いましょう。

→腱鞘炎の予防と改善、手首の関節音除去、PCなど手をよく使う方にお勧めです。②

詳しくは松井もしくはスタッフにお気軽にご相談下さい(^^)



①



②



①



②

担当：松井

プロフェッショナルパーソナル

パーソナルトレーニング

皆さんこんにちは。インストラクターの済田有子です。

あっという間に6月ですね。

夏に向けて、ますます薄着になるこの時期、姿勢改善してみませんか。

レッスンでもお伝えしていますが、姿勢が変わると身体も変わります。

- 巻き肩、猫背が気になる方 → 肩甲骨剥がしで改善されます。
- 骨盤左右差、O脚が気になる方 → 骨盤調整をする事により、少しずつ改善されます。
- 足の冷え、むくみが気になる方、下半身を細くしたい方 → リンパマッサージで改善されます。
- 下腹が下がり、体型が崩れてきた方、反り腰が気になる方 → 内臓を引き上げ、骨盤を元の位置に戻す事で改善されます。

などなど…上記のお悩みなどある方ぜひご相談下さい♪

もちろん、トレーニング方法やダイエットの仕方などお1人お1人にあった方法をプロのトレーナー達が解決致します。お試しパーソナルからご用意しております。

お気軽にお声掛け下さい。

♡YUKO♡



はりやお灸が効くってどんなこと？

みなさんこんにちは。はりきゅう師のシイノです。体調はいかがですか？

鍼灸って気になるけど、どんな効果があるの？という質問にお答えします。



①血液の流れを良くする。

疲れが溜まったり、うまく動かせない部分は、血流が悪くなっていることが多いようです。

鍼灸でツボを刺激し、血行を良くすることで、傷ついた組織の修復を促したり、老廃物や疲労物質を除去し回復をはかります。血行が良くなることで、冷えが改善されたり、炎症をしずめます。

②痛みをおさえる。

鍼灸による神経への刺激は血行や水分代謝を促し、痛みの原因となる物質を排出するお手伝いをします。また、最近の研究では、鍼灸の刺激によって、中枢神経の中に内因性オピオイド（モルヒネのような役割をもったホルモン）が放出されることが分かっています。このホルモンが痛みを脳に伝える神経回路をブロックします。

③病気への抵抗力を高める。

近年の研究では、鍼灸療法の施術後に細胞性免疫担当細胞とNK（ナチュラルキラー）細胞の活性を高める作用が確認されています。生体防御機能が高まり、カラダ全体の免疫機能を活性化させます。

④自律神経を整える。

ストレスなどで自律神経が乱れると、のぼせ、イライラ、動悸、不眠、めまい、肩こり、便秘や下痢など、さまざまな症状が現れます。鍼やお灸の刺激により、自律神経の働きを活発化したり、鎮めたりして、バランスが整っていきます。

ご自身の身体に備わっている、自然治癒力を引き出す鍼灸、体験してみませんか？

鍼灸士曜日 椎野

睡眠の質を上げるには？

皆さん、こんにちは。

鍼灸師・柔道整復師の久保です。

私は上記の資格以外にも快眠セラピスト・安眠インストラクターという資格も保有しており、睡眠の質を上げたい方や不眠でお悩みの方への施術も行っております。



コロナ禍で睡眠障害を訴える方が増加しているという報告も出ておりますが、皆様はいかがでしょう？

今回は快眠・安眠につながる入浴についてご紹介します。まず入浴が快眠・安眠にもたらす効果は2つあります。

一つ目は入浴によるリラックス効果で副交感神経神経を優位にする。二つ目は深部体温の変化に関する効果です。入浴によって深部が体温が上がり、上がった分を一気に下げることでスムーズな入眠へと導いてくれます。

快眠・安眠のための効果的な入浴はまずは就寝する90分前にぬるめのお湯にゆっくり浸かることです（40℃15分が目安）。そして浸かりながらゆっくりとした呼吸を行い、特に吸うよりもゆっくり長く息を吐くことで副交感神経が優位になり、身体がよりリラックスします。ぜひお試しください。

不眠でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

お待ちしております。

鍼灸師・柔道整復師 久保

編集後記

みなさん、こんにちは！

はじめて編集後記を担当させていただきます、渡邊です♪

6月になり、天気が変わりやすい分体調も崩しやすくなる季節ですが、

身体に気をつけながら今月も頑張っていきたいと思います☆

Narumi（渡邊）