



LEALEA
Hawaiian Fitness & Spa

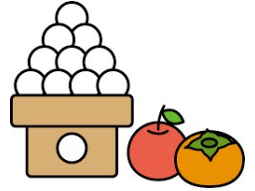


NEWS

42号 9月1日発行

発行元 LEALEA&AURA SPA

編集長 Shingo(服部)



~~~~ Aloha ! Message ~~~~

ALOHA~♪(こんにちは)まだまだ暑い季節が続きますが、日増しに秋の気配が濃くなってまいりましたね。

昼間は暑く、夜は涼しくなり体温調整が難しい季節ですので、皆様体調には十分お気を付けください。

さて、秋といえば『〇〇の秋』皆様は何を思い浮かべますか??運動、食欲、芸術、読書などいろいろ。

私 Shingo(服部)は年間を通してこの“秋”という季節が一番好きです!

過ごしやすい気候というのがありますが、落ち葉や紅葉などの落ち着きを感じながら

お散歩するのが大好きだからです。趣味である御朱印集め。御朱印帳のページが進むのもこの季節が

多い気がします。あとは誕生日が9月にあるのも大きい理由ですね!単純ですが…(笑)

皆様の秋の楽しみ方をまた教えてください!「食欲の秋!!」と自信をもって

手を挙げたそこのあなた!危険ですよ!(笑) 人一倍レアレアに来て運動してくださいね(^\_^)

さて、今回のレアレアニュースで私からのご挨拶は最後になります。

10月からは新しく現横浜東口店のマネージャーである前田拓郎と現東戸塚店の香取紗也佳が本牧店の一員として皆様のサポートを致します。どちらも会員様から非常に信頼の厚い社員です。

見かけたら是非お声掛けください!

今後も皆様のお悩みを解決するために本牧店のスタッフ一同、一生懸命頑張ってまいりますのでレアレア&オーラスパ本牧店を宜しくお願い致します。

最後になりますが、約1年3か月間ありがとうございました。また皆様にお会いする日までに成長してきますので皆様も元気でレアレア生活を楽しんでください!本当にありがとうございました。

Mahalo(感謝)

Shingo(服部)

**ビューティーフォロー閉講のご案内**

いつもレアレア&オーラスパ本牧店をご利用頂き誠にありがとうございます。

この度、全社的に10月よりレッスンの前15分でおこなっていたビューティーフォローを

閉講することとなりました。当初ビューティーフォローにご参加いただく目的として、

初めてホットヨガスタジオに通う際に不安が解消出来るように設けたフォローでしたが

この数年参加者があまり増えていません。

つきましてはビューティーフォローにご参加いただいていた方には大変申し訳ございませんが、

10月より閉講する運びとなりました。

現在、ご登録頂いている皆様は別途、解約のお手続きは必要ございません。

また、ご登録いただいていた皆様には定期的に測定の期間を設けて、体組成分析など測定しておりましたが、今後は基本的には520円(税込)の有料になります。

ただ、今後はバースデープレゼント特典として無料で測定可能など、

何らかの形で定期的に測定させていただく機会を設ける予定です。

急なご案内となりましたことを誠に申し訳なく、深くお詫び申し上げます。

今後はイベントやレッスン数を増やしていこうと考えております。

これからもレアレア&オーラスパ本牧店をよろしくお願い致します。



## おいしいものほど危険がいっぱい??

おいしいものは脂肪と糖でできている。聞いたことある方も多いと思います。  
それらの脂肪分は身体の免疫力を高め、糖は身体を動かす主なエネルギーになります。  
ですが、どんなものでも食べすぎれば余分なお肉になってしまいます…  
季節問わずおいしいものはたくさんあるからこそダイエットって大変ですよ(\*\_\*)  
自分自身でのトレーニングや食べ合わせなどに不安が少しでもある方や痩せたいけど  
どうすればいいのかわからないという方！



是非ご相談ください！！私たちトレーナーが最適なものをご提案させていただきます(\*^^\*)

2~3か月の短期間で効果をだす週2回のマンツーマントレーニング ANATATO や月1~2回のパーソナルトレーニング  
など皆様に最適な運動プログラムをご案内致します。

今なら会員様紹介限定・お得なキャンペーン実施中！是非お近くのスタッフまでご相談ください！

1日体験利用料(通常)1,500円 → ご紹介特別価格 1,000円

ANATATO2か月プラン(通常)216,000円 → ご紹介特別価格 20% 172,800円

Shotaro(松本)

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！！

今月は、夏の疲れを残さず快適な秋を迎えるための食事についてお伝えします。

夏の暑さは和らぎ始めましたが、暑さに耐えてきた身体に、ちょうど疲れが出始めるのがこの秋口だと言われています。放っておくと疲れが長引く原因にもなるので、早めに対処していきましょう！



### ☆夏バテ対策に必須！主な栄養素☆

- |                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| ① 疲労のダメージで傷ついた身体を補修するための【たんぱく質】       | <b>食材</b> 肉、魚、大豆製品    |
| ② 疲労回復ビタミンの異名を持つ【ビタミンB <sub>1</sub> 】 | <b>食材</b> 豚肉、うなぎ、たらこ  |
| ③ 身体の抵抗力や防衛機能を助ける【ビタミンC】              | <b>食材</b> パプリカ、カリフラワー |
| ④ 心身の疲労回復に有用な【クエン酸】                   | <b>食材</b> レモン、梅       |

これらを普段の食事で上手に摂りながら、快適ライフを送りましょう！

栄養チーム★Asuka(竹内)

## 超簡単シックスパッドでスリムボディ！！

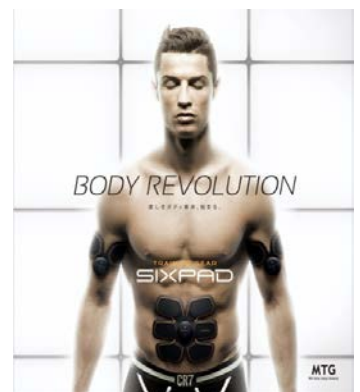
この夏、海にプールとたくさん遊んできました本牧店のマッチョ担当 Shotaro です(^^♪  
皆さん！！理想の身体に近づいてきましたか？

身体は一朝一夕では変わりません。ですがいかに効率よく変えられるかが重要です。  
効率よくってどうすればいいかわからない。筋トレってきつい続けられないかも。  
という方は少なくないのではないのでしょうか。

そんな方にはシックスパッドがおすすめ！！名前だけなら聞いたことがあるかと思いますが、  
実際どんなものなのかわからない方も多いかと思いますが、

<簡単にまとめると…>

- ・直接筋肉を動かしてくれる→まるで腹筋をした後のような疲労感が！！
- ・短時間で効率よくできる。→家事をしながらでもトレーニングができてしまう！！
- ・普段のトレーニングにプラスする→引き締め効果がさらに高く！？



本牧店では9月11日~22日まで無料体験会を実施致します！！

詳しく聞きたい方や気になる方はお近くのスタッフまで(\*^^\*)

Shotaro(松本)

## 1日4杯、飲めなかった水素水をお料理に㊤

最近、「1日4杯入れるけど残っちゃうのよ～」という声をお聞きします。同じお悩みの方いませんか？

先日会員のAさんとお話していたら水素水のお話しになり、使い道を聞いてみたところ

「いつも残った分の水素水持ち帰って料理に使っているんだよね(^ ^)」と教えてくれました！

気になって調べたまるちゃん(一丸)から水素水料理での効果教えちゃいます☆

まず葉物野菜を水に浸すと買った時のシャキシャキ感が復活し鮮度も長持ちしたり、

お米を炊くときに使ってみると古いお米も新米のようにふっくら炊け甘味が増し、

玄米・雑穀米は食べやすくなるそうです。

また水素水は食材に浸透しやすいため、煮物に使用すると出汁の味が浸みやすくなり、

調理時間の短縮にもなるみたいです。また、乾燥物などは水道水の2倍ほどの速さで浸透するみたいです(\*\_\*)

実際に私もお米を炊くときに使ってみたところ、いつもよりふっくらお米が炊けている気がしました㊤(笑)

皆さんも是非残った分の水素水お料理に使ってみてください！感想お待ちしております㊤



**水素水飲み放題パスポート(1日4杯まで)月1, 620円**

まるちゃん(一丸)

## ～溶岩スタジオご利用時のお願い～

日頃、溶岩スタジオレッスンをご利用いただいている皆様、ありがとうございます。

溶岩スタジオレッスン参加時の注意事項をご案内させていただきます。

万が一の怪我防止のため、インストラクターの指示に合わせてポーズをとって頂きますようお願いいたします。

インストラクターレッスンのポーズや流れは、日常とは異なる溶岩スタジオ環境に合わせ、

皆様の身体の安全を考慮したうえでレッスン内容を組み立てています。

またリラックスのためやクラスづくりのために、照明を落とし暗い場合もございます。

異なるポーズを行うことで、周りの方と接触しお互いに怪我をしてしまう恐れもありますので、

ご自身、参加者の皆様が安心してレッスンを楽しむためにご協力ください。

慣れてくると強度によっては物足りなく感じられることもあるかも知れませんが、溶岩スタジオは日常とは異なる環境  
ということをお忘れないうようお願いいたします。

恐れ入りますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 秋を楽しむためには...

9月突入ですね。秋には、まだほど遠い感じがありますが、秋は、行楽、お祭りなど行事が多い季節です。

夏バテで体力が落ちて体の抵抗力が弱くなっています。

今回は、抵抗力が増すツボをご紹介します。愈府(ゆふ)

場所は…鎖骨と胸骨の角にあるくぼみ。

押し方は…息を吐きながら、片方のツボに親指を、もう片方のツボには他の4本の指をあて、イタ気持ちいいくらいの強さで左右に揺らしながら10回程度押します。

さて、いつも辻堂院レアレア本牧店をご利用頂いている皆様にお知らせがございます。

日ごろ当治療室にご来院ありがとうございます。

本年、10/1より治療曜日を変更させていただきます。

皆さまには、ご不便をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

※10/7より日曜日のみ治療となります。



Kuma (熊崎)

## お友達・ご家族ご紹介キャンペーン！

★ご紹介を受けた方もご紹介してくださった方も全ネイルメニュー、なんと！！30パーセントオフ！！

★ご紹介の方がキャンペーン期間中にご来店された場合のみ有効です！

またご紹介の方がご来店後に、ご紹介してくださった方へ次回30パーセントオフをプレゼントさせていただきます♡

★必ず、予約時にご紹介してくださった方のお名前をお伝えくださいませ。

後日、ご申告は不可になりますのでご注意ください。

☆例 30パーセントオフになると！ワンカラー税込 ¥7020→¥4910になります♡

ご予約をお待ちしております。



## 今までのマツエクはもう古い？

突然ですが、皆さんはもちろんマツエクの事はご存知ですよね？

では、ボリュームラッシュはご存知でしょうか？マツエクを沢山付けてバサバサにする事でしょ？

と思ってますよね？実は違うんです！今までのマツエクよりも細くて軽いんです！

その軽さはおよそ今までの3分の1の軽さです!!そして凄いのはその柔らかさ！

今までとは全くと言って良いほど違う感覚なんです。そして、このボリュームラッシュの一番の良さは、自まつ毛への負担なくボリュームをアップさせることが出来、憧れのフサフサまつ毛になれちゃうんです！

凄いですよね!!過去にマツエクをやったけど、自まつ毛が傷んでしまった、

付け心地が気になって辞めてしまったと言う方も多いと思います。そんな方は是非一度、

ボリュームラッシュを体験してみてください！きっとマツエクの印象が変わるはずですよ！

今なら初回、40%オフで体験できますよ！

ご予約お待ちしております♪



Miyuki(佐沢)

## 新人スタッフ紹介

レアレアに通ってらっしゃる皆さん！初めまして！

8月からアルバイトとして本牧店で働くことになりました、辻一成です！本牧店の皆さんからは「じーつー」などのあだ名で呼ばれております。皆様も呼びやすい呼び方で呼んでいただけると私も嬉しいです！

私は今、スポーツの専門学校に通っています。マッサージやストレッチ等の勉強をしておりますので、私の知っている限りの事で答えられることがあれば答えますので是非皆さん、身体のお悩み聞かせてください！

慣れない事もあり最初のうちはご迷惑をお掛けしてしまう事も多々あるかもしれませんが

少しでも早く皆様との会話や業務に慣れていけるようにがんばりますので

どうぞよろしくお願い致します。

じーつー(辻)

## 編集後記

皆さんこんにちは(^\_^) 4月から新入社員でお世話になっている、まるちゃん(一丸)です！

今月で社会人になり半年が経ちます。この半年間は月日が流れるのがとても早く感じました！

半年経ちレッスンやフロント、清掃中に会員の皆さんとお話することが少しずつ増え

皆さんのおかげでとても楽しくお仕事させていただいております。いつもありがとうございます💕

先日、夏休みをいただき温泉が大好きな私は草津温泉に行ってきました♪

たくさん温泉に入り、旅行中たくさん食べてしまい少し体重も増えてしまったので今月は、最近全くできてなかったランニング再開します！これからもよろしくお願い致します(^.^\*)

まるちゃん(一丸)