



LEALEA
Fitness & Spa

ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Onsen

NEWS

第3号 2024年5月1日

発行元 LEALEA&AURASPA

編集長 塩澤



Aloha〜！株式会社ラストウェルネスの脇谷です。

いつも LEALEA×AURA SPA 各店をご利用いただき、ありがとうございます。4月があっという間に過ぎ、5月に入り会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？何をするにも良い季節ですね！運動やお出かけなど、今月も楽しく過ごされますことを願っております。

さて、5月はゴールデンウィークがあり大型連休を過ごされる会員の方々もいらっしゃるのではないのでしょうか？観光地も賑わっているというニュースを良く見かけます。外国人観光客の方も多い事も、日本経済にとってはとても良いことだと思います。そんなゴールデンウィークが終わると5月病という言葉が出てくるタイミングがやってきます。5月病とは、特に新入社員や学生が色々と気が張っていた4月が過ぎ去り、5月のゴールデンウィークが終わったタイミングで、緊張の糸がきれ、無気力になったり眠れなくなったりすることをさしています。そのままにしていると、『うつ病』になったりしてしまう事もあります。これを回避していくには睡眠が大切になってきます。睡眠が不足すると、脳の感情を調節する部分の活性が低下し、ストレスホルモンが増加するなどの変化が起こり、不安やうつ状態につながります。ちなみに睡眠が不足すると生活習慣病のリスクも高まると言われています。

良い睡眠を取るためのポイントは、1. 起きたら朝日を浴びること 2. 適度な運動をすること 3. 入浴をすること 4. 遅い時間に食事を取らないこと 5. 寝る30分前にスマホを見ないこと

この5つがポイントになってきます。特に5番目の寝る前にスマホを見ないというのが難しい事ではありますが、とても大切になってきます。本当は寝室にスマホを持っていかない方が良いと言われています！私自身もスマホを寝る直前まで見てしまうので、改善していかないといけないと感じております。是非、会員の皆様も実践していただき、良い睡眠をとり、毎日を元気に楽しく、そしてよりエネルギーに過ごしていきましょう！！

5月は運動するにはとても良い季節です！今月もレアレア×AURA SPAでのエクササイズを楽しんでいきましょう！引き続き宜しくお願い致します！！

Mahalo (感謝) SHOJI (脇谷 正二)



着任のご挨拶

皆さんこんにちは！5月より東戸塚店から異動になりました、歌うことと筋トレが大好きな下 恭平（しも きょうへい）です！

運動歴としては、中学生までサッカーをしていました！

ボディメイク関連でいうとフィジークの大会に2回ほど出場した経験もございます！

おしゃべりも大好きなので、気軽に話しかけてください！大喜びします！

マシンの使い方や体のお悩みなど、アドバイスできることもあると思いますので市川店の皆さん、これからどうぞよろしくお願ひいたします。

下



GW中の営業時間・スクール日程について

いつも LEALEA×AURASPA 市川店ご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

ゴールデンウィークは皆さま、いかがお過ごしですか？

市川店はゴールデンウィーク期間中も毎日営業しておりますので、是非、身体を動かしに来てください！！

★ゴールデンウィーク中の営業時間★

5月1日（水）・5月2日（木） 通常営業（9:00～23:00）

5月3日（祝・金）～5月6日（祝・月） 土日祝日営業（9:00～20:00）

5月7日（火）～5月9日（木） 通常営業（9:00～23:00）

★スクール休講日★

5月1日（水）～5月5日（日）/5月7日（火）

塩澤

今月の LEALEA スタジオレッスン

★変更点★

火曜日 担当者変更 11:30～12:00 TRX～サーキット～ 塩澤

新レッスン※第1・2週のみ 20:45～21:30 BWO（ボディワークアウト） 下 恭平

金曜日 レッスン変更 12:15～12:45 BWO 下 恭平

土曜日 レッスン変更 14:45～15:30 BWO 下 恭平

【BWO LEALEA 市川に新登場！！】

BWOとは・・・ボディワークアウトを省略したネーミングです。

音楽に合わせてバーベルを使用しながら

全身の筋カトレーニングを行うプログラムです。

初めての方でも安心してご参加いただけます！！

ジムで一人のトレーニングはつまらないという方、

何をしたいかわからないという方におススメです♪



柴田

KIDS スクール体験会

4月より本格始動した KIDS スクール♪キッズたちが頑張っている姿がとても微笑ましいです😊

今月も引き続き体験会を行いますので、お子様の習い事をお探しの方はこの機会にぜひ、ご検討ください！

★体験会日程★※各日定員5名

■水曜ダンス（4月開講クラス） 5/8・5/15・5/29

15:30～16:30（幼児）/16:30～17:30（小学生） 担当：HARU

■土曜ダンス 5/11・5/18・5/25

13:30～14:30（幼児）/14:30～15:30（小学生） 担当：藤村

■土曜体操（4月開講クラス） 5/11・5/18・5/25

9:30～10:30（小学生）/10:30～11:30（幼児） 担当：筒井（株式会社 NIJIRO）

新規開講のタイミングだとみんな一緒にスタートできるので、「うちの子はついていけるのかしら・・・」という心配も無用！！

お得な入会特典もご用意しております♪体験会のご予約はフロントまでお気軽にお問い合わせください！

塩澤

今月のAURA スタジオレッスン

★変更点★

土曜日 17:00~17:45 ベーシックヨガ

担当インストラクター 第1週 今川 千恵子/第2・4週 櫻井 沙也香/第3週 VTRレッスン

【土曜夕方レッスン増設】

大変お待たせいたしました！皆様のご要望にお応えして、土曜の夕方のお時間にインストラクターによるホットヨガをご用意しました！今川・櫻井インストラクターのホットヨガは祝日でも大好評！ご期待ください♪

★5月のテーマ 自律神経調整★

いつも AURASPA をご利用頂きありがとうございます。

5月の AURA のテーマは【自律神経調整】です。

自律神経は体の根本的なしくみや生命そのものを支えています。そのため、自律神経のバランスが崩れてしまうと不調や疲労、便秘、肌荒れにつながります。

自律神経を整えるのに重要だと言われているのが、呼吸です。緊張したときには、交感神経が上がっているため、呼吸が浅く速くなります。ゆっくりとした深い呼吸をすることで、副交感神経が高まるので、呼吸が整い緊張から解き放たれます。大きく息を吸って長くゆっくり吐くことで血管が開き血流も良くなります。ヨガでは、呼吸を意識して体がリラックスする感じを得ていきましょう。

☆おすすめのポーズ☆

【ツイストポーズ】



【三角のポーズ】



和田

食中毒を予防しよう！

こんにちは！今回のテーマは「食中毒」についてです。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、湿気を好むため、気温が高くなり湿度も高くなる梅雨の時期に増え、7～8月にピークをむかえます。早めの対策をしていきましょう！

食中毒を予防する3原則は・・・

1. 「つけない」

細菌がついているかを目で確かめることはできません。手や食材、まな板、包丁、食器はきれいに洗い清潔にしましょう。また、サラダなど加熱しないで食べるものは先に取り扱うことで菌が付くのを防ぐことができます。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

2. 「増やさない」

細菌は、温度・栄養・水分が満たされた環境になると育ちやすくなり、時間とともに増えていきます。生物や作った料理を暖かい部屋に放置すると細菌が増えてしまうので、すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存しましょう。

3. 「やっつける」

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、料理するときは食材の中心まで熱が通るように加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

管理栄養士 和田

今月のおすすめトレーニング

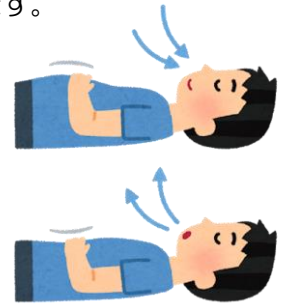
こんにちは！トレーナーの下です！5月に入り、夏を思わせる気候の日も増えてきましたね。

夏が近づくとうまく聞かれるのが腹筋トレーニングについてです。「腰が痛くて腹筋ができない！何かいいトレーニングない？」こんな質問をよくされます。

そこで、今回は寝たまの姿勢で腹筋にアプローチできるトレーニングをご紹介します。

☆ドローイン☆

- ①仰向けになり、膝を90度曲げる。
- ②5秒～10秒ほどかけてゆっくり息を吸っておなかを膨らませる。
- ③5秒～10秒ほどかけてゆっくりおなかをへこませていく。
- ④おなかをへこませたまの状態で呼吸を繰り返す
- ⑤②～④を数回繰り返す



おなかのインナーマッスルに適度な負荷をかけることで、おなかを引き締めるのに効果的なトレーニングです。地味ですが意外ときついですよ！腰への負担も少ないので是非トライしてみてください！

下

ネイルサロン AURA NAIL

こんにちは！AURA NAIL(オーラネイル)です♪

遅く咲いた桜もすっかり散ってしまいましたね。

暖かくなり素足で過ごす方も増えているのではないのでしょうか？

当店のフットネイルはインストラクターやスタッフにも大変ご好評です！

今月も引き続きお得なキャンペーンを行います♪

★5月限定価格★

フットワンカラー 8,000円→**6,500円**

フット定額アート 9,200円→**8,200円**

この機会にぜひ、AURA NAILでお足元を美しく彩ってみませんか？

ご予約やメニュー等、わからない事がございましたらお気軽にネイリストにお声がけください^^

ご来店をお待ちしております。



AURA NAIL ネイリスト西郷・渡邊

エステサロン AROMARIA

AROMARIA より会員の皆様へ

お誕生日特典を始めました！

ご自身のお誕生日月に60分以上のコースをご予約いただきますと・・・

なんと！！アロマドライヘッドスパ20分をサービスいたします！

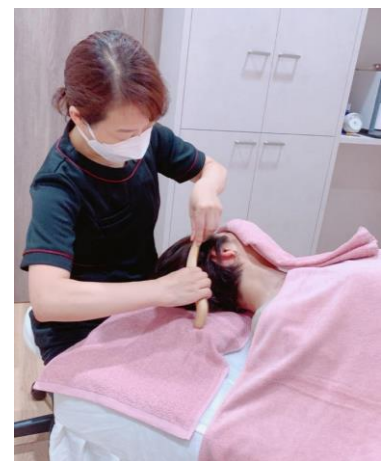
日頃のご自身をしっかり労いましょう！

皆様の毎日を応援しております☆

お誕生日がまだまだ先だ・・・という方もご安心ください！

5月中旬よりヘッド&デコルテ30分コースのモニター募集をスタート♪

お気軽にお問い合わせください！



AROMARIA 江波戸