



LEALEA

Hawaiian Fitness & Spa



4月1日発行
発行元: LEALEA&AURASPA
編集長: 青山かずさ

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月に入り春本番の暖かい日が続いております。遊びに出かけたり、お花見をしたり、また運動したりと、何かやるにはとても良い季節ですね。会員の皆様は春をどのように楽しんでいますか？

さて、今年も当社に新入社員が全国各地から12名入社してくれました。数ある企業から当社を選んでくれた事に感謝しています。若いエネルギーで何にでも前向きにチャレンジして、どんどん成長して欲しいですね！各店舗に配属されていますので、エリアで見かけた時は宜しくお願い致します！

少し社内の話をさせていただきます。新入社員に当社では入社前研修を実施しています。なぜ、この仕事をするのか？この仕事を通して何を実現していきたいのか？そんなことを考えていく研修です。学生と社会人の違いは何かを考えると、私自身の考えは一つで、誰かの為になること！これに限ると思っています。学生までは、好きな事で、得意な事、この二つを伸ばしていくことが重要で、部活動がまさにこれにあたると思います。学生時代に好きで、得意な事を徹底的に努力してきた経験はとても重要になってきます。社会人になると、この二つに加えて、人の為になること！この要素が加わってきます。好きで、得意で、誰かの為になる、これは何なのかを深く考えて、自分自身何を実現していきたいかを明確にしていく！こんな事を入社前に考える時間を取っていきます。

当社の経営理念は、このフィットネスのサービスを通して幸せな社会を作っていくこと。運動だけではなく、心も整い、仲間や社会との繋がりもできていく。そんな地域社会をフィットネスクラブから作っていくという思いで日々事業をおこなっております。その理念を体現するために、自分たちは何をしていくのか？こんな事を考えて、新入社員は4月1日から各店舗に配属されていきます。是非、色々と話をしてみていただければ幸いです。

これからもスタッフ全員で、会員様、地域社会がより豊かになるようサポートさせていただきます。引き続きLEALEA×AURA SPAを宜しくお願い致します。

それでは、4月もLEALEA×AURA SPAライフを楽しんで下さい(^^)/

Mahalo(感謝) SHOJI(脇谷 正二)

パーソナル体験会実施中

みなさんこんにちは！

館内のPOPでお気づきの方もいらっしゃると思いますが、只今3/21~パーソナル体験会を行っております！

パーソナルチケットの購入に迷っている方や、1度正しいマシンの使い方をしりたい、食事のカウンセリングを受けてみたい方などに必見です！

徐々に温かくなってきて、薄着になることが増えてくる春ですが皆さんの体は理想の体系でしょうか？

夏が来る前に一緒に理想の体に近づけていきましょう！

少しでも、気になる方はお近くのスタッフまでお尋ねください😊

担当スタッフは、齋藤・飯塚・青山の3名になります。

指名していただくことも可能ですが、特に希望がない方はフロントにてご予約していただく際にご希望日時をご提示ください。

ご希望日時に担当できるスタッフが対応させていただきます！

【体験内容】

In Body測定



測定結果について軽いカウンセリング



マシントレーニングor食事カウンセリング(食事は青山のみ可能)

※トレーニング内容はお客様のお悩みに合わせて行います！

※マシントレーニングよりも姿勢改善や体カアップをしたいという方もご相談ください！



詳細はフロントスタッフまたは館内にいるスタッフへお聞きください✨

4月末までの限定イベントですので少しでも気になる方はこの機会にぜひ！

皆様のご参加心よりお待ちしております。

好評につきパーソナルチケット再販決定！

みなさんこんにちは！

皆さんは以前1月にパーソナルチケット販売していたのを覚えていますか？？

前回の販売が好評により今月に再販いたします！



- ・自分でマシントレーニングをしてみたいが、何をやったらいいかわからない
 - ・レアレアに通っているのになかなか痩せない
 - ・レッスンやトレーニングは頑張っているのに筋肉がつかない
 - ・食事を気を付けてるのに効果が出ない
 - ・夏に向けて薄着ができるようになりたい...などなど
- 小さな悩みでもいいので、お気軽にご相談ください！😊

【30分 都度:4,193円/回】	【45分 都度:6,323円/回】	【60分 都度:8,388円/回】
4回券:16,772円→ 14,770円	4回券:25,292円→ 22,290円	4回券:33,552円→ 29,550円
8回券:33,544円→ 28,000円	8回券:50,584円→ 42,000円	8回券:67,104円→ 56,000円
16回券:67,088円→ 59,000円	16回券:101,168円→ 89,000円	16回券:134,208円→ 115,000円

お値段は上記をご確認ください！

はじめてでどれを買ったらいいかわからない方は、まず体験会を受けていただきスタッフまでご相談ください😊

チケットの有効期限は4回券:購入から2カ月、8回券:購入から3カ月、16回券:購入から4カ月となります。

4月レッスンスケジュール変更点

皆さん、こんにちは(^^)

LEALEA担当の齋藤です。

4月～のレッスンスケジュール変更のお知らせです。

下記、ご確認お願い致します。

- (月)11:00～11:45 エアロLOW→ラテンエアロ 担当:多賀谷(カテゴリ変更)
- (火)15:15～16:00 ピラティス→ストレッチポール&ピラティス 定員:40名→20名
担当:飯塚陽太(カテゴリ・定員数変更)
- 19:00～19:45→**19:00～20:00** ZUMBA 担当:赤崎由美子(時間変更)
- 20:00～21:00→**20:15～21:00** ZUMBA→**UBOUND**
担当→赤崎由美子→つぐみ(時間・カテゴリ・担当変更)
- (水)9:30～10:30 ボディメンテナンスヨガ→ジャイロキネシス
担当:宮谷佳子→鈴木真由(カテゴリ・担当変更)
- 11:00～12:00 ヨガ60 担当:宮谷佳子→みっこ(担当変更)
- 12:15～13:00→**12:30～13:15** 優しいヨガ 担当:宮谷佳子→ななみ(時間・担当変更)
- 14:00～14:45→**13:30～14:15** アクティブヨガ 担当:ななみ(時間変更)
- 20:30～21:15→**20:15～21:00** 初級エアロ(ビギナーエアロ) 担当:大山恵美子(時間変更)
- (木)11:30～12:30 ZUMBA→中上級エアロ 担当:みっこ→赤崎由美子(カテゴリ・担当変更)
- 15:00～16:00→**14:45～15:45** 【有料】バレエスクール 担当:片平成美(時間変更)
- (金)9:30～10:15→**10:00～10:45** リラックスヨガ→デトックスヨガ 担当:ピョンソソファ
(時間・カテゴリ変更)
- 10:30～11:30 フリースタイルダンス→週替わりレッスン(カテゴリ変更)
- 10:45～11:30→**11:00～11:45** ヨガ45 担当:ピョンソソファ(時間変更)
- (土)9:30～10:30→**9:45～10:45** バレエ→フリースタイルダンス
担当:コフジ→**YOKO**(時間・カテゴリ・担当変更)
- (日)11:30～12:30→**11:30～12:15** 上級エアロ(オリジナルエアロ) 担当:今野水憂樹(時間変更) 12:30～13:30 オーラストレッチ→フリータイム(カテゴリ変更)
- 12:45～13:45 ヨガ60→ストレッチ骨盤ビューティー担当:アオイ→陽ひなた(担当・カテゴリ変更)
- 15:30～16:30 ヨガ60→フリータイム(カテゴリ変更)

以上となります。

変更が多くご迷惑おかけいたします。

皆様のご参加心よりお待ちしております。

LEALEA担当 齋藤 美咲

Group Fight連載

皆さんこんにちは！

先月の新曲はどうでしたか？？個人的には2曲目の横を向いてパンチする動きと、6曲目の動きが繋がっていくところがお気に入りでした😊

Group Fightは動きを繰り返すことが多いため、格闘技レッスンに出たことがない方や、レッスンに出たことがない方全員におすすめです。

新学期が始まり、新しい生活を取り入れるために毎週ファイトに出てみるのもいいと思います😊

一緒に汗をかいて、ストレス発散し、毎日すっきりとした気持ちで過ごしましょう！

皆様のご参加心よりお待ちしております！🔥

Let's Move！💪



Group Fight担当: 齋藤 美咲

レッスンアンケート回答

みなさんこんにちは！

レッスンアンケートへのご回答ありがとうございました✨

今回集まったアンケート数は32件でした！

アンケートの結果は下記をご覧ください😊

★よく出るレッスン

1位: エアロビクス

2位: ファットバーニング

3位: UBOUND

★増設してほしいレッスン

1位: エアロ系レッスン

2位: ダンス系レッスン

3位: ステップレッスン



★平日16:00～19:00の間に欲しいレッスンはありますか？

1位: 該当の時間帯は来館が難しい(32.3%)

1位: ある(32.3%)

3位: あるが毎週来れるかわからない(25.8%)

★16:00～19:00の間の希望レッスン

1位: ダンス系レッスン

2位: エアロ系レッスン

3位: ファイダー

皆様ご回答いただき誠にありがとうございました。

今後よりよいレッスンスケジュールへできるようスタッフ一同努めてまいります。

引き続き皆様のご参加心よりお待ちしております。

4月の栄養セミナー

皆さん、こんにちは！

4月もオンライン栄養セミナーを実施いたします！

今回は、「睡眠栄養セミナー」と「朝食の摂り方セミナー」です✨



・体質改善も？睡眠栄養セミナー 担当: 小島(本牧店)

★睡眠が上手く取れていない方、ダイエットがうまくいかない方、実は睡眠栄養が大きく関わっています！限られた時間でも食事を意識して効率よく睡眠を取りましょう！

【日時】4/6(土) 15:00～15:45

・1日の要★朝食の摂り方セミナー 担当: 烏山(三鷹店)

★朝食を摂る時間がない、食欲がない、なにを食べたらいいかわからない方にオススメ！朝食の重要性、オススメの朝食をお伝えします！



【日時】4/19(金) 20:15～21:00

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！😊



青山 かずさ

エステサロン【AROMARIA】

皆さんこんにちは！
ご新規様トライアル2回チケットについてのお知らせです！（ボディケアのみ）

新しい季節のスタート！
疲れを溜めずにこなしていきたい！
そんな方にオススメです！

その他、痩せたい、疲れを取りたい、可動域をアップしたいなど、、、
ご要望に応じてボディケアをさせていただきます！
当店ご新規の方限定です！
この機会に是非お試しくださいませ☆



【ご新規様限定トライアル2回チケット】

30分×2回チケット ¥13,200 ⇒ ¥**9,900**
60分×2回チケット ¥26,400 ⇒ ¥**19,500**
100分×2回チケット ¥41,800 ⇒ ¥**33,000**

種類はなんと5000以上？「ポリフェノール」って何？

皆さんこんにちは！
ポリフェノール.....という言葉聞いたことはありますか？
何をイメージするでしょう？
何かのパッケージに書かれていたような...なんて覚えのある方も多いかもかもしれません。健康に良さそう？というイメージをお持ちの方もいらっしゃると思いますが、しかし実際には何から摂れてどんな効果があるのか、あまり知らないという方が多いのではないのでしょうか？
今回はそんなポリフェノールについて、基本的な知識をお伝えいたします。

『ポリフェノールとは？』

そもそもポリフェノールとは、苦みや色素に関する成分の事を指します。自然界の殆どの植物に存在し、その種類はなんと5000種類以上にもなると言われています。

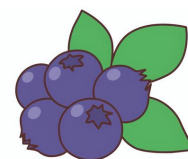
有名なところでは赤ワインやブルーベリー、コーヒー、緑茶、紅茶、チョコレートなどに多く含まれています。実際、私達のポリフェノールの摂取源としては、緑茶やコーヒーから、が多くなっているのです。

『ポリフェノールの効能』

ポリフェノールには、抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、ビタミンA,C,Eなどにも含まれ、体内の細胞を酸化させ、老化や病気の原因になる活性酸素などの有害物質を無害に変える作用です。その結果、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。

『ポリフェノールの種類』

アントシアニン: 赤ワイン・なす・ブルーベリー(視力の回復)
カテキン: 緑茶・紅茶(脂肪の吸収抑制)
カカオポリフェノール: チョコレート(血圧低下)
フェルラ酸: 玄米(美容作用) etc...



ポリフェノールは水に溶けやすく4時間程で消えると言われています。
長時間持続するものではないので、毎日こまめに摂取する方がいいでしょう！！

青山 かずさ