



# LEALEA NEWS

Fitness & Spa



ココロが輝くと、カラダも輝く。

145号 3月1日発行  
発行元 Fitness&Spa LEALEA  
編集長 中山



## LEALEA Message

こんにちは！いつも LEALEA&AURA SPA 三鷹店をご利用頂きましてありがとうございます。

少しずつ暖かい陽気になってきて、いよいよ春がやってきますね♪

最近、会員さんから“夏までに痩せたい”というお声をよく耳にします。短期間で結果を出したい！楽に痩せたい！と思いダイエットを始めても、実際は、体脂肪 1kg を燃焼させるのに 7200kcal のエネルギーをマイナスにする必要があります。短期間で大幅に体重を減らすダイエットをした場合、減った分のほとんどが水分や筋肉。脂肪はそう簡単には落ちてくれません…（;o;）

しっかり体脂肪を減らしたいのであれば、じっくり取り組むことが大切です！

じっくり取り組むために、運動にしても食事の改善にしても、“続けられる内容”を目標としてたてるのがとても大切なポイントになってきます。

そして、からだの中身がどのように変わっているのか、体組成の計測を定期的に行い、体重が「体脂肪の量」で減っているか確認しながら進めると、リバウンドが無く健康的に自分の理想に近づけることができます☆

LEALEA には“スクール制度”があります。スクールでは、担当スタッフと一緒に続けられる目標をたて、

3ヶ月に1度体組成を測定し、目標に近づけるようスタッフがサポートさせていただきます！

なかなか効果がでない方、何をしたらいいのか分からない方、是非スクールをご利用ください☆

中山 春

## 生活の中での、動きの質を上げてみませんか？

みなさん、こんにちは、菊地 昌夫です。

みなさんが体力の衰えを感じる、体型が変わったと感じる時は常に生活の中ですよ？！

今よりも動きやすいカラダになれば生活もより、良くなると思いませんか？

例えば・・・歩幅が広がり、歩くスピードが上がった。

階段での息切れが少なくなって、階段をよく使うようになった。

椅子から立ち上がる時スーッと立ち上がれる。などなど、

実際にこうなれば、今より楽に生活を送る事が出来てもっともっと楽しい事が出来そうですよね！その為には、やはり自分の体重を活かした運動が必要です！

（自分の体重を活かした運動＝自重トレーニング）

いきいき運動教室は自重トレーニングを行うスクールです！

カラダの柔軟性を取り戻し、筋量の維持・向上を目指すスクール、

生活の質を一段階上げたいと思っているみなさん、無料体験会を行います！是非ご参加ください。

★無料体験会★

日時：3月21日木曜祝日 11:30-12:30

場所：ジムスタジオ

ご参加の方はフロントにご予約ください。お待ちしております！！



菊地 昌夫

## Naana の美コラム⑤「お尻はどこですか?！」

みなさま、Naana の美コラム⑤は締まったお尻についてです。

ヒップラインが垂れ下がる大きな原因は为什么呢？

もちろん年齢を重ねていけば崩れやすくなりますが、必ずしも垂れるわけでもないのです。

お尻が垂れる大きな原因はずばり! 「お尻の筋力の低下!」です!

お尻の筋力が低下することによって、脂肪を支えきれなくなってしまいます。

なので、食事を減らすダイエットでは、ヒップアップ効果はなかなか得られません。

お尻の衰えた筋肉を鍛えること! キュッと引き上げてこそそのヒップアップなのです!

そこで皆様に3つのヒップアップエクササイズをお伝えします。

①大臀筋を鍛えるエクササイズ (ヒップエクステンション)

②中臀筋・小臀筋を鍛えるエクササイズ (ヒップアブダクション)

③大臀筋を鍛えるエクササイズ (スーパーマン)



美尻目指してホットスタジオでこの冬も汗を流しましょう!

太もものか、お尻なのか、境目が分からなくなるほど垂れてしまう前に!

「AURA ダイエット!!!」で筋トレして脂肪を燃やしましょう!

みなさま、奮ってご参加くださいね。お待ちしております!!

AURA SPA

二木奈緒美

## コアトレーニング紹介★

こんにちは!!

今回は『コアトレーニング』についてと、その『トレーニング方法』についてご紹介いたします。

コアとは“体幹”を意味し、“コアトレーニング”とは動作の基礎となる体幹を鍛えるトレーニングになります。

また体幹とは、横隔膜、お腹の筋肉、多裂筋、骨盤底筋群からなり、日常生活や姿勢を保つのに重要なものです。

今回はその中でもお腹の筋肉を鍛えるトレーニングをご紹介いたします。

～お腹の筋肉を鍛える リバースクランチのやり方～

- ・背中を床に付け、仰向けになる。
- ・かかとと臀部でボールを抱え込む。
- ・骨盤を床から離し、ひざを胸に向けて引きつける。

ポイントは膝を胸に引き付けて、骨盤を後傾させるようにします。

正しく行い、効果を出していきましょう!!



大森 拓哉

## お酒を飲みながらダイエットするには？！

みなさん、こんにちは！

痩せたいけどお酒がやめられない。会社の飲み会があって食事の管理が中々できないなど、お酒はコミュニケーションという言葉があるぐらい避けたいけれど避けていくものだと思います。そこで今回は、お酒をのむ際に意識してほしいことを2つ紹介いたします。

### 1)高タンパク低脂質のおつまみを

お酒で太る原因のひとつは、高カロリーなおつまみ。ビールのお供に唐揚げは最高ですが、太らないためには高タンパク、低脂質のものを選びましょう。

オススメは、枝豆、マグロの赤身、豆腐など。

焼き鳥なら、低脂肪の砂肝、レバー、ささみなどを塩でオーダーしましょう。

たれは糖質がたっぷり含まれているのでNGです。



### 2)飲みながら水も飲む

アルコールの代謝には水分が必要です。また、アルコールは利尿作用があるため、体の水分をどんどん排出します。スムーズなアルコール代謝を促すために、お酒を飲む量と同じ量の水を飲むことを心がけて。

眠る前にもコップ一杯の水を飲んで、水分を補給しましょう。

お酒と上手に付き合い、ダイエットも成功させましょう！

瀧澤 尚大

## 冷え症を改善する食事とは？

みなさん、こんにちは！

皆さんは身体を冷やさないために何か気を付けていることはありますか？

冬だけでなく、1年中冷え症に悩んでいる方もいるかと思います。

重ね着をする、半身浴をする、暖房やストーブをつけるなどが一般的な方法ですが、これらは一時的な効果しかないのです、根本的な冷え症の改善にはなりません。

身体の内側から温める食事を知り冷え症を改善しましょう！



冷えは身体の血流が悪くなることから起こるのですが、その原因には寒さによるものだけでなく、体温をコントロールする自律神経やホルモンバランスの乱れが考えられます。

冷え性対策をしっかり行えば、関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感など、主に冷え症から来る症状の進行を抑えることもできます。

### ☆おすすめの食材

ビタミンE：末梢の血管を広げて、血液の流れをよくします。

かぼちゃ、イワシ、ウナギなど



ビタミンC：毛細血管の機能を維持し、血管を広げ血液の流れをよくします。

ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、いちご、キウイフルーツなどの果物

ビタミンB1：代謝をよくし、身体を動かすエネルギーを作るため血液の流れが良くなります。

豚肉、豆類など

### ☆控えたい食事

ケーキや大福などの甘い物、かつ丼や天ぷらなどの油っぽい物を多く摂取すると、血液中に糖分や脂の割合が多くなるために血流が悪くなるので控えましょう！

大六野 純子

## 指先までお洒落に♪

レアレア AURA ネイル担当の渡邊です。

さわやかな風が吹き始める春。

春はイベントが多い季節ですね。

ご自身・お子様の卒業式・入学式に、素敵なお洋服・素敵な髪型と一緒に爪先までキレイにされてみませんか??

爪先は目立つ場所でもあります。

普段ネイルをされない方もこのイベントを機会に

ぜひネイルを楽しんで頂ければと思います。

リフレッシュ効果もあるネイル☆

お一人お一人の爪のお悩みなどもお聞きし、丁寧な接客・施術で満足して頂けるように努めています。

～お知らせ～

ネイル直通電話ができました！

070-3342-9530

火・水・木・金・土(土は不定期営業)

10時～18時



皆様のご来店を心よりお待ちしております♪

ネイル担当 渡邊 加奈子

## 残りわずか！

## 特別ご紹介キャンペーン開催！！

大好評につき“ご紹介特別キャンペーン”3月も行っております。

当クラブは皆様のご紹介で成り立っております。

そこで、この機会に皆様のご家族、ご友人、職場の方など、是非ご紹介ください！

運動習慣を身につけていただき、効果を感じていただく。

その結果、健康的で豊かな人生を歩んでいただく方を

増やしていくことが私たちのミッションです。そういった方を増やすために、

まずは皆様のご大切な周りの方々の健康や運動習慣を理想の方向へ導けるよう

サポートさせていただけたら嬉しいです！！



紹介キャンペーンでご入会していただくと、様々な特典もございます。

年に1度のこのお得な機会にぜひご利用ください！

### 【特別ご紹介キャンペーン】

★ご入会者・・・月会費2か月分無料、入会金(21,600円)無料

★ご紹介者(会員の皆様)・・・月会費2か月分無料、特別チケットプレゼント

※定員・・・30名様まで

2か月無料になるのは

なんと**今だけ！！**

ご希望の方はお早めにスタッフまでお声がけください！！

服部 慎悟