9月

LEALEA
Hawaiian Fitness & Spa

第228号　9月1日発行
発行元　LEALEA＆AURA　SPA
編集長　shoji＆nozomi

　Aloha～！いつもLEALEA各店舗をご利用いただき、ありがとうございます。株式会社ラストウェルネスの脇谷です。あっという間に夏が終わり、9月に入りました。まだまだ残暑が厳しいですが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？残暑と言っても、夏本番と変わらない気候が続いているので、会員の皆様も疲れが出ているのではないでしょうか。数年前と比較しても、暑い季節が本当に長くなりましたね。運動、栄養、睡眠のバランスを意識しながら、体調管理には十分お気を付けください。ただ、朝晩は風が気持ち良くなってきました。秋の気配も感じることができますね！

　さて、今回のレアレアニュースも前回に続いて運動などの新しい習慣がなかなか続かない！そんな方に、どのように習慣を身につけていくのか？そんなテーマで書かせていただきます。

　皆様の中でも、何か新しいことを習慣にしたいと思って始めたけど、続かなかった！そんな経験の一つや二つはあると思います。早起き、ランニング、食事制限など。。。私にも沢山思いつくものがあります。ただ、今では私もさまざまなことを習慣にすることが得意になってきています。それをどのように身につけていくのか？ポイントは二つです！一つ目は、事前準備の大切さ！二つ目は、できたことを承認し、ご褒美をあげること。この二つです。まずは事前準備の大切さについて、少し説明させていただきます。人は何かをしようと思ったときに、動き出すまでに時間がかかってしまいます。めんどくさい、疲れた。。。などなどの考えが頭に浮かびます。だからこそ、それをなるべく事前に排除しておくのです。ランニングをするなら、道具を事前に用意しておく。早起きしたいのであれば、早く寝るなど。当たり前ですが、この準備がとても大切です。そして二つ目は、できたことに対して承認をする！たまには、ご褒美をあげても良いと思います！達成出来たら、好きな音楽を聴くとか！好きなお菓子を食べるなど、自分を承認して、自分を喜ばす！これも大切なポイントですので、是非参考にしてみてください。

　少しずつですが、季節は秋に向かっています。この秋は何か新しいことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか！それでは、今月も宜しくお願い致します☆

Ｍａｈａｌｏ（感謝）　ＳＨＯＪＩ（脇谷　正二）

9月催事

皆さん、こんにちは！ 今までお世話になりました🙇真鍋です！
私からは催事イベントについてお伝えさせて頂きます！
9/1(火)～9/30(水)：交換磁気治療器　場所：4階フロント横
先月お伝えした日程から変更になっております。
申し訳ございません。

装着した部位の血行や、コリを改善することのできる管理医療機器になります！
交換磁気治療器については、今回が初めての催事イベントになります！
体験会も行う予定ですので、ぜひお立ち寄りください！✨

催事担当　真鍋

LEALEA　9月～レッスンスケジュール　阿川

皆さん、こんにちは(^^♪LEALEA担当の阿川です。
今月は、担当者変更が盛りだくさん！よーくご確認ください！！

〇ビッグスタジオ
(火)14:15～15:00『GROUP Fight』WAKANA ⇒ TAKA【担当者変更】
(日)9:40～10:40『ヨガ60』rummy ⇒ Michi【担当者変更】
(日)12:00～12:45『GROUP Fight』WAKANA ⇒ JUNYA【担当者変更】

〇フリースタジオ
(火)11:00～11:45『ボディワークアウト』真鍋 ⇒ 和田【担当者変更】
(火)13:00～14:00『★体質改善＆ダイエットスクール』真鍋 ⇒ 和田【担当者変更】
(日)18:15～18:45『ボディワークアウト』阿川 ⇒ 小野【担当者変更】

〇サーキットエリア
(土)10:15～11:15『★レアフィット』真鍋 ⇒ 小原【担当者変更】

〇多目的スタジオ
(火)14:00～15:00『★enjoy ☆HIPHOP』中島【NEW！】

〇プール
(火)14:15～15:15『★中上級クラス』日下部 ⇒ 吉田【担当者変更】
皆さんのご参加をお待ちしております！

LEALEA担当　阿川　大志

AURA　SPA＆lafimo　9月～スケジュール

皆さんこんにちは！aura・lafimo担当の大野です。
9月～lafimo　レッスン変更点
金曜日　19:15～20:00　ベーシック　望月（担当・内容変更）
　　20:15～21:00　ベーシック　望月（担当変更）
日曜日　14:15～15:00　スタンダード　rummy（担当変更）
　　15:15～15:15　コア＆スパイン　rummy（担当・時間変更）
9月～aura　レッスン変更点
金曜日　20:15～21:00　ピラティス　rummy（NEW）
日曜日　12:30～13:30　ヨガ60　Michi（担当・内容変更）
皆さんのご参加をお待ちしております。

aura　lafimo担当　大野

栄養セミナー🍴

皆さん、こんにちは！最近家で麻辣湯を作るのにハマっています！真鍋です🍜

今月も栄養セミナー開催します！

9/12(土)14:15〜15:00
「目的別！間食の摂り方セミナー」担当：和田
内容：間食を止めたいけど止められない。
筋力アップしたい。
そんな方の間食の摂り方を徹底解説★

9/20(日)14:30~15:15
「腸から元気に！腸活セミナー」担当：兼平
内容：免疫細胞の〇割が腸内に！
元気に、美しく、健康にいるためには腸内環境が要です。
腸からキレイになりましょう！ 無料のセミナーになっております。
ご予約はフロント、ＨＰ、クーピックからお願いします！！
皆さんのご参加お待ちしております😊

栄養士　真鍋　若奈

9月生まれの方、お誕生日おめでとうございます!(^^)!

9月お誕生日の皆さん、おめでとうございます。
今月もバースデーチケットをプレゼントいたしますので、是非利用したことないスクールや岩盤浴、身体の測定なども行ってみて下さい😊
また、招待チケットも一緒にプレゼントいたしますので、レアレア×オーラスパに来たことがないという方がお近くにいらっしゃいましたら、是非、一緒にご来館ください🎶

佐藤隼也　9月7日生まれ

皆さんこんにちは！今年で24歳になりました、佐藤隼也です。
4月で2年目となり、段々とできることが増えていく喜びと仕事を任せてもらえる大変さで板挟みになっています笑
そうした中でもレッスンやフロントなどで見かけた際に声を掛けてくれる皆さんのおかげで頑張ることができています！本当にありがとうございます🙇

9月からは担当させていただくGroup Fightのレッスンの枠が増えるなど、より皆さんと関わる機会が増えていくため、改めて皆さんの健康という生活の中の1番大きな土台となる部分を、運動を通してサポートできるようにこれからさらに頑張っていきます🔥

引き続きよろしくお願いいたします！

★わくわくＮＥＷＳ★

エステサロン【BEAU　VOYAGE】

9月はお友達紹介キャンペーン♪✨
紹介者　　お友達
全てのメニュー20%off になります！
この機会にぜひお友達を誘ってみてくださいね！！💪😊

脱毛サロンM Plusからのお知らせ(^^♪

【9月・10月特別企画】脱毛サロン エムプラスからの秋のお手知らせ🍠

紫外線でダメージを受けたお肌のケア、始めてみませんか？

レアレア会員様限定で、人気の「美肌フォト」初回特別価格をご用意いたしました。

◆美肌フォト（約90分）：特別価格 5,000円

◆期間：9月1日（火）～10月10日（土）※施術後にメイクアップサービス付き！

夏の紫外線ダメージが気になり始める50代前後の女性に、特におすすめのスキンケアメニューです。 光のパワーでお肌の内側からハリとツヤを呼び戻し、施術後はメイクアップで華やかに仕上げます。 ※注意：肝斑（かんぱん）のある箇所は施術をお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

夏の肌疲れをリセットして、澄んだ秋肌を目指しましょう。皆さまのご予約を心よりお待ちしております！

LINEまたは店頭にてご予約ください！

今月のネイルはこちら！！

こんにちはネイルオハナレイです✨
毎月変わるキャンペーンネイルがお得な価格でお利用いただけます。
シンプルな1カラー系のデザイン　　￥5980　→　￥3980
フレンチ系のデザイン　　￥6980　→　￥5400
ご予約は店頭かホットペッパービューティーから出来ます！
皆様のご来店を心よりおまちしております！　　ネイルサロンオハナレイ

今月の泳法【クロールのリカバリー方法】

皆さん、こんにちは☀
夏バテせずに、家のカメがどんどん成長してる様子に喜びを感じてる、福原です🐢

今月の泳法は、【クロールのリカバリー方法】についてです。
まず、クロールのリカバリーは大きく分けて2種類（呼び方は色々）あります🏊！

・ストレートアーム（腕を伸ばしたまま戻す動作）
　一般的なリカバリー方法で、特別に技術のいらない動作になります。
　順序として、水を太もも横まで押す→腕（肩）回しのように腕を前に回す。
　★リカバリー時は、無理に背中側から回すのではなく、ご自身の肩の可動域の
　範囲で腕を戻しましょう！
・ハイエルボー（腕を畳んで戻す動作）
　リカバリー時の腕の負担を少なくするリカバリー方法ですが、身体をひねる
　ローリング動作が必須になります。
　順序として、水を太もも横まで押す→肘を上に引き上げる
　→肩を軸に肘を曲げたまま、腕を前に戻す。
　⚠ハイエルボーは、間違った方法で行うと肩や肩甲骨を痛める原因にもなります。

どのリカバリー方法もメリット・デメリットがあります！
方法が分からない場合は、スイミングスタッフに聞いてください♪

ウェルネススイミングコーチ　福原　圭杜

今月のトレーニング紹介　【腰痛予防に最適！】

皆さんこんにちは！最近地元のお祭りの神輿担ぎで肩を負傷中の風張です。
今回は、ご自宅でも簡単！腰痛予防、姿勢矯正、お腹の引き締めに役立つスーパートレーニングをご紹介いたします！

今月ご紹介するトレーニングは【ドローイン】になります！

ドローインとは、呼吸に合わせてお腹を大きくへこませ、その状態をキープすることで、お腹の深層にあるインナーマッスル（腹横筋など）を鍛える体幹トレーニングです

1.仰向けになり、膝を立てます。

2.鼻から息を大きく吸ってお腹を膨らませます。

3.口から息をゆっくりと細く吐きながら、おへそを背骨に近づけるようにお腹を限界までへこませます。

4.お腹をへこませた状態を保ち、浅い呼吸を続けながら10～30秒キープします。

1日5分でご自身の身体を守りましょう！！

パーソナルトレーナー　　風張　蓮

ゴルフスクール『今月のテーマはパッティング』

皆さんこんにちは、まだまだ暑い日が続きますが体調管理をしっかりして過ごしましょう。そしてラウンドをする方は、まだまだ油断せずに熱中症対策を万全にしてラウンドを楽しみましょう。
さて、ゴルフスクールの今月のテーマは『パッティング』です。
パッティングはスコアの約４０％を占める最も重要なショットになります。いくらドライバーで遠くに飛ばしてても、アイアンでピンに寄せても、最後にグリーン上でカップインしなければスコアは縮めることは出来ません。

パッティングでの重要な要素は二つあります、距離感と方向性です。今回は方向性について行います。
方向性のミスは、大きく分けて二つあります、構えた時のフェイスの向きとストローク中のフェイス管理です。ストローク中のフェイス管理を担っているのは、グリップの握り方です、握り方を見直すことが一つの解決方法になります。パターのグリップ形状はほとんどが四角い形状になっています。
通常のゴルフクラブは丸い形状なため、基本的に握る位置が多少異なります。
そこで今回はパッティングのグリップについて行っていきます。
ゴルフスクールでは、コースレッスン、コンペなどのイベントを定期的に行っています興味のある方は４階フロント又は３階ゴルフレンジまでお越しください。

ゴルフスクール　和田

～レッスン紹介～
【WSS】

皆さん、こんにちは！！最近見たい映画があり過ぎて困っている、川元です。
私からのレッスン紹介は、【ウェルネススイミングスクール】です♪

初級クラス　水曜日　14：15～
　　木曜日　10：00～
上級クラス　木曜日　12：45～　　になります。
初級クラスでは、クロールの基礎から習得し25m完泳までを目指して行きます。
上級クラスでは4泳法のさらなるレベルアップを目指していきます。
皆さんのご希望に合わせてご指導させていただきます。
体験からでも構いませんのでご参加お待ちしております！！

スイミングトレーナー　川元　颯馬

【ボディワークアウト：(日)18:15～18:45】

皆さん、こんにちは！イケオジ担当の阿川です！
私のおススメは、日曜日18:15～18:45の『ボディーワークアウト』✨
30分と短時間で身体の大きな筋肉群(脚・胸・背中・お腹)を効率的かつ集中してトレーニングができます！
私が温め続けたレッスンを新卒ヤング、小野インストラクターに託します！