

♪♪ Aloha! Message ♪♪

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。10月も暑い日が中旬まで続いておりましたが、さすがに涼しくなってきました。温暖化の影響で季節の移り変わりが以前とは少し違うものになってきましたね。

会員の皆様のご体調はいかがでしょう？

さて、10月に入り弊社では新年度(25年度)がスタートしました。1年間クラブを運営できているのは会員の皆様のおかげです。いつも LEALEA×AURA SPA をご利用いただき、ありがとうございます。さらに弊社は、会社設立から(株式会社ラストウェルネス)20年を迎える事ができました。競合環境や経済環境が目まぐるしく変わり、そしてコロナなどさまざまな問題が起きる中、何とか事業を継続できているのは会員の皆様に支えていただいたおかげです。感謝しかございません。この場を借りて御礼を申し上げます。

20周年を迎えたという事もあり、先日全社員が集まり、あらためて自分達の仕事の価値とは何か？これからも何にこだわってサービスを提供していくのか？そんな事を考える時間を取りました。フィットネスクラブはこれからの日本が抱える社会課題、例えば社会保険料の問題、平均寿命と健康寿命の問題など、将来を考えるとなくてはならない仕事です。その社会課題解決に向けて当事者として正面から向き合い、多くの方々が健康の自立をして、生涯イキイキと生活できる社会を作っていこう！これをビジョンに掲げて、スタッフ一同心を一つにしてビジョン実現に向かっていきます。皆様の周りにも健康に課題を抱えている方がいらっしゃいましたら、是非我々にご紹介下さい。弊社のライフスタイルプランナーが、その方が生涯健康な人生を過ごせるように、そしてより豊かな人生を送れるようにサポートさせていただきます！

今年もあつという間に残り2ヶ月です。忘年会なども増えてきて、不規則な生活になりやすい時期です。体調管理には注意していただきながら、今年残り2ヶ月もお楽しみ下さい！

そして LEALEA×AURA SPA での運動も引き続き宜しくお願い致します。それでは、今月も各店でお待ちしております！

Mahalo(感謝) SHOJI(脇谷 正二)

休館日のお知らせ

いつもレアレアオーラスパ横浜東口店をご利用頂きまして誠にありがとうございます。

休館日・祝日営業についてお知らせいたします。会員の皆様には何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

◆11月15日(金) 休館日

◆11月4日(月)10:00～21:00 / 23日(土)祝日営業 9:00～21:00

レッスンの代行情報につきましては店舗掲示またはホームページにてご確認ください。

今月も皆様のご来館お待ちしております(^^)

KAWAHARA

レッスンのお知らせ - 催事報告

皆さん、こんにちは！！朝晩肌寒い季節になってきましたね☆
さて！11月のレッスンスケジュールの変更点についてお知らせします！

【FIT】

金曜日 19:30～21:00★ランニングスクール 服部→前田(担当変更)



【11月限定 ウェア販売】

期間:11月7日(木)～11月22日(金)

場所:フロント前



気になるものがありましたら、フロントスタッフにお気軽にお声かけください★

TADEMURA

ロミロミ・共通券販売の時期がやってきました🌸

今年もあと2ヶ月となりました。

イベントや忘年会があったりと何かとバタバタする時期ですから体調を整えて楽しく過ごしたいものですよね！？
ロミロミは肉体的な疲れだけでなく自律神経のバランスを整えることが出来ますので精神的疲労にも良い効果があります。

多忙な時期や気温差の激しい時は特におすすめです。フェイシャルも特別なお手入れをしていきますので、翌日のメイクのノリが違います♪(イベント前には必須でしょう～)

※通常のチケットはそれぞれ1つのメニューしかできませんのでお得です♪

◇ロミロミマッサージ・フェイシャル 90分・60分・40分共通券◇

* 90分 5回	¥54,000(@¥10,800)	10回	¥102,000(@¥10,200)
* 60分 5回	¥35,550(@¥7,110)	10回	¥67,150(@¥6,715)
* 40分 5回	¥23,850(@¥4,770)	10回	¥45,050(@¥4,505)



湘南ビューティースタジオ 中村

睡眠に関する豆知識☺

皆さん、こんにちは。鍼灸師、柔道整復師の久保です。
今月も睡眠の知識についてお伝えいたします。

皆さんは金縛りにあったことはありますか？

体が動かない、声が出ない、幻覚・幻聴などの現象が起きる金縛りは睡眠中の脳の働きで起きるもので、「睡眠麻」と呼ばれており、一般的に30～40%の人が一生に1回は経験していると言われています。

本来は入眠してすぐに、脳と体の両方が休んでいる状態のノンレム睡眠が訪れますが、順番がくずれ眠りはじめに、体は休んでいるのに脳は覚醒状態に近いレム睡眠が訪れた時に金縛り(睡眠麻痺)が起きる場合があります。

レム睡眠中は筋肉に動きの指令が出せなくなることで体を動かすことができなくなってしまう。また、脳の覚醒により、そのとき見ていた夢と現実が混同し、実際には存在しない映像や音が鮮明に見えたり聞こえたかのように感じる場合があります。これが金縛りの正体です。

鍼灸師・柔道整復師

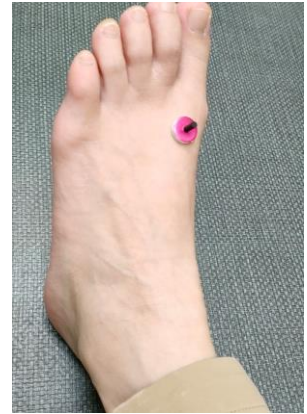


夏の疲れ、寒くなる前に解消しましょう！

みなさんこんにちは。はりきゅう師のシノです。体調はいかがですか？

暑かった夏の疲れ、秋になっても回復できていないと感じる方、もしかすると肝臓が弱っているかもしれません。

- 1 ぐっすり寝ても疲れがとれない
- 2 イライラして怒りっぽい
- 3 目がかすんだり充血しやすい
- 4 じんましん、シミがやすい
- 5 脂っこい食べ物が胃にもたれる
- 6 目の周りにクマがしやすい
- 7 こめかみ付近に頭痛がある
- 8 爪が割れやすい、抜け毛が多い
- 9 お酒をたくさん飲む
- 10 生理に血のかたまりがある



あてはまるもの、ありましたか？東洋医学では、肝臓が血液の質や流れをコントロールしていると考えます。

食べものから新しく血液を作ったり、古くなった成分は排出したり。これがうまくいかなくなると、疲れやすかったり、シミやクマができてやすくなります。

○おすすめの食べものは、キャベツ、春菊、セロリ、人参、リンゴ、魚介類。

○おすすめのツボは“太衝”たいしょう、です。足の1指と2指の間をなで上げてとまるところにあります。

秋の夜長にセルフケア、お灸タイムにいかがでしょうか？

土曜日鍼灸 椎野

プロフェッショナルパーソナル

青く高い空 足下はサクサクの落ち葉❁

長かったアツイ夏が終わり、ようやく秋を感じるなあと思っているとあっという間に冬がそこまで?!

皆様 御体調は如何ですか？楽しく運動出来ていますか？

最近の季節の変わり目の体調管理って昔より大変だなあとつくづく思っているありもとまみ😊です。

今月の記事はパーソナルトレーニングを有意義な時間にする為の考え方(あくまでも私心ですが)を教えちゃいます！

せっかく覚悟を決めてヤル気を出してスタートを切ったのに、運動(又は食事)を生活の中で優先出来なくて困っていませんか？

実は減量だけではなく増量に関しても体力増進でもおおいにアルアルです。

そんな時はちょっと立ち止まって考えてみましょう。

まずは自分の得意な事や好きな事(出来そうな事)を選ぶ。「やらなきゃいけない」ではなく「やりたいからやる」。

たとえそれが出来なかった時でも自分にがっかりせず良かった所を探して認める。

出来なかった理由というのは【言い訳】にすぎませんので無駄な事を探す時間は勿体無いですね。

自分を認めるのと同時に達成できなかった経験を『学び』として次回に繋げて行く。→これこそが継続！

そしてそれが習慣化していくので、いつの間にか目標に近づいている自分がいます。急がなくて良いんです。

(達成期日がある場合は別ですけどね)

まだ出来る事はあるはずです♡

いつでも私達プロのトレーナーに御相談下さいね😊

パーソナルトレーニングは会員のカテゴリーを問わずどなたでも受けることができます。

フロント又はトレーナーに直接お問い合わせください。心よりお待ちしております♪



😊 ありもとまみ😊

* 11 月栄養セミナーのご案内 *

皆さん、こんにちは！

11 月も栄養オンラインセミナーを実施いたします！！

今回は、「食事で改善…！ 冷え対策セミナー」と「初心者向け★プロテインセミナー」です☆

食事で改善…！ 冷え対策セミナー

11 月 4 日(月・祝) 14:30~15:15 担当: 須崎

冷え性や時期的に冷えてしまう方必見★

食事で改善しませんか？

オススメ食材や NG 食材などお伝えします！



初心者向け★プロテインセミナー

11 月 23 日(土) 14:00~14:45 担当: 生形

プロテインって実際どうなの？という疑問の声を解決します★

飲んでいるけど、効果が出ていない方も必見です！



無料のセミナーになっております。ご予約は右のバーコードもしくはフロント、HP、クービ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◎☆

レアレア栄養士

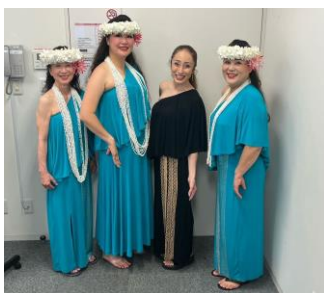
カルチャー発表会♪

10 月 14 日(祝月)に横浜市戸塚区民文化センターで開催されましたカルチャー発表会についてのご報告です(^^)

今年初の全店舗合同で開催され、東京は三鷹店、神奈川県は東戸塚・横浜東口・本牧・あざみ野店、

千葉県は松戸・市川店の合計 7 店舗が集結しました！

子どもから大人までのカルチャースクールが集結し、華やかな舞台となりました☆



フラヨガダンス
スクール(有元)



バレエスクール
(春風)



横浜東口店では、5 つのカルチャースクールがあることをご存知ですか？

- ・(水) 20:00~21:00 フラヨガダンススクール (有元)
- ・(木) 10:30~12:00 バレエスクール90 (藤原)
- ・(金) 14:00~15:00 ヒップホップダンススクール (Rico)
- ・(金) 19:30~20:30 バレエスクール (春風)
- ・(土) 13:00~14:00 タヒチアンダンス (柳)



◎11 月は体験会を開催中！！無料で 1 回体験ができます！！

「皆で楽しく運動をしたい！」「フラダンス、バレエ、ヒップホップなどに興味がある方」

「以前から気になっていた方」など、この機会に新たなチャレンジをしてみたいか？

お申し込みはフロントにて受付中！！お気軽にスタッフまでお声かけください◎