



LEALEA
Fitness & Spa

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

NEWS

205号 4月1日 発行

発行元 Fitness&Spa LEALEA

編集長 上坂



~~ LEALEA 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。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き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！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、色々とお話をしてみ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)

新しい仲間が加わります！

いつもレアレア&オーラspa三鷹店をご利用いただきありがとうございます。三鷹店支配人の丹羽です。

4月から新たに5人の新入社員と2人の中途社員が仲間に加わります。

新しい風を吹かせながら、より一層皆様に通いやすいクラブづくりをして参ります！

ぜひ、温かいお声がけいただければ幸いです◎

【中途社員】

・大谷 大輔(おおや だいすけ) ・吉本 翔太(よしもと しょうた)

【新入社員】

・村枝 雅史(むらえだ まさし) ・中島 花音(なかじま かのん) ・伊東 美智(いとう みさと)
・鈴木 七海(すずき ななみ) ・倉持 保乃香(くらもち ほのか)



詳しい紹介は来月のレアレアニュースでさせていただきます♪

支配人:丹羽 和輝

【2023年冬】たくさんのご紹介ありがとうございました❖

皆さまこんにちは！

いつもレアレア三鷹店をご利用いただきまして、ありがとうございます。

3月末日をもちまして、冬の紹介キャンペーンが終了いたしました。沢山のご紹介ありがとうございました。これから施設を利用する方も多いと思いますが、ジム・プールやレッスン等で汗を流して、そのあとは、天然温泉で身体をゆったり癒していきましょう。

皆さまの”一生の健康”をスタッフ一同、サポートさせていただきます。引き続きご紹介制度はございますので、ぜひご家族・ご友人をお誘いください！2か月間、ありがとうございました！



紹介キャンペーン担当: 烏山 泰輔

異動のお知らせ

皆さんこんにちは！

いつもレアレア&オーラスパ三鷹店をご利用いただきましてありがとうございます。

私事ですが、4月1日付けでマンション内に附属しているフィットネスジム、新店舗の金沢文庫店へ異動になりました。

3年前、新社会人として三鷹店に入社をし、右も左もわからなかった私がここまで成長する事ができたのは、暖かく迎え入れてくださった皆様のおかげです！

なかなか皆様とは関わる場面が少なかったとは思いますが、ジムやプールに立っている時、特にレッスンを通して皆さんの元気をわけていただき、日々の生きる糧にさせてもらっていました。

私にとって三鷹店は第二の家のような場所であり、そこを離れる事に不安もありますが、新天地にて私の信念である「レアレアで生活に楽しいをプラスする！」を引き続き広めていけるよう頑張っまいります！

みなさんもお身体に気をつけて、レアレアで楽しい日々をお過ごしください。今まで本当にありがとうございました。また三鷹店に訪れた際はよろしく願いいたします。



三鷹店 東出 好未

館内をご利用のお客様へ

いつもご利用頂きありがとうございます。館内メンテナンス担当の坂本から修繕状況やマナーのお知らせです。

【館内マナーについて】

- ・更衣室内のロッカーは会員カードを挿して、1箇所のみご利用ください。2箇所ご利用されている方にはお声掛けをさせていただきます場合や注意喚起のPOPを貼らせていただくこともございます。
- ・お風呂、プールから更衣室へ戻られる際、体を拭いてから戻るようお願い致します。タオルはお風呂、プールに備え付けておりますクリアボックスに置いていただきますようご協力お願いします。

【お荷物の取り間違いに関して】

近頃靴や荷物の取り間違いが多発しております。

多くの会員様が靴箱や各所の棚などを共用するため、今一度ご自身の所有物の特徴などをご確認をお願いします。タオルなど取り間違いされやすいものにはお名前を書く等の対策をご一考いただけたら幸いです。



メンテナンス担当: 坂本 達哉

効率よく筋肉をつけるトレーニング

夏が近づいてきて、露出度が高くなる時期になってきました。

今回は「筋トレをする際に意識してほしいPOF法」について紹介したいと思います。POF法とは3つに分かれます。

① ミッドレンジ種目 ② コントラクト種目 ③ ストレッチ種目

ミッドレンジ種目・・・ミッドレンジ種目とはベンチプレスで例えると動作中の中間点。ちょうどベンチプレスを上げている状態です。ミッドレンジ種目はトータルで4～5セットを目安に行いましょう。

コントラクト種目・・・コントラクト種目でオススメなのがケーブルクロスオーバーです。

大胸筋のトレーニングで、最も収縮を意識できるトレーニング種目です。

ストレッチ種目・・・ストレッチ種目でオススメの大胸筋トレーニングは、ダンベルフライです。

あまり大胸筋に刺激が入らない方は、最初にストレッチ種目を入れると効果的です。

また1回1回の動作中のスピードや呼吸、止める位置、スタートポジションをしっかりと自分で意識させないと意味がなくなります。マシンやケーブルでは常に負荷が掛かりますのでより強い意識が必要となりバーベル、ダンベルは関節への負担が大きいため、けがには気をつけましょう。

POF法の組み合わせ例

	ミッドレンジ種目	ストレッチ種目	コントラクト種目
胸	ベンチプレス	ダンベルフライ	ケーブルクロスオーバー
背中	プルダウン	プルオーバー	アームプルダウン
脚	スクワット	シーシースクワット	レッグエクステンション



以上ようになります。この3種目を意識して行うことで筋肉にバランスよく刺激が入るのでとても効果的なのです。ぜひ取り入れて夏までに引き締まったBodyになりましょう！

フィットネスチーム

何であれ測定するものは改善される

いきなり偉そうな事を申し上げて申し訳ありません。こちらはある有名な目標達成コーチが提唱している事です。

測定する事で今の状態が確認でき、こうなりたいという目標を再度確認する事から、改善に向かう行動がとれ、目標を達成する事が出来るのだと私(菊地)は解釈しました。

出来ている方も出来ていない方も数十年続けてきた生活スタイル(食生活や運動習慣)を変える事はそう簡単なものではないと感じているかと思います。それでもチャレンジを繰り返すから、新しいスタイル(体型や記録)を手に入れることができるのですよね。

体重など実施記録を測定する手段として、レアレアではオンダイアリーというアプリがあります。

こちらのアプリは自身の目標に向けて取り組んでいく行動が出来たかどうか「○」「×」で

チェックできるものになっていて、日々や一週間毎に振り返る事で現状を確認できるものになっています。今から目標に向けて新たにスタートする方は是非利用してみてください。使い方についてはスタッフにお問い合わせください。

この日々のチェックについて1人では難しい、中々続かないと思われる方はスクールやレッスンにいらして下さい。

毎週参加して頂く事で測定(チェック)の大切さを感じて頂けると幸いです。皆様が新たなスタイルを手に入れられることを願っています。

菊地昌夫



冷凍食材について

皆様こんにちは、LEALEA&AURA SPA の管理栄養士です。

早速ですが、皆さんは普段冷凍食材を使用していますか？

保存期間が長く便利な冷凍食材ですが、美味しさや栄養にはどのような影響があるのでしょうか？

【冷凍野菜・冷凍肉のメリット】

・栄養価を維持しやすい

急速冷凍で処理しているため、栄養価や美味しさを維持しやすくなっています。

・調理の効率化

冷凍野菜はそのまま使えます。そのため洗う・切るなどの手間が省けて、簡単・効率的に調理ができます。肉も下処理されているものであれば同様です。

・食品ロスが少ない

長期保存ができることや必要な分だけ使えるなど、食材を無駄にしにくくなります。

【冷凍野菜・冷凍肉のデメリット】

・野菜の種類が限られる

水分の多い食材は味や食感を損なうため、冷凍に不向きと言われていています。そのため、冷凍野菜は種類が限られます。

・生には敵わない

冷凍の技術も進歩していますが、多少の味や食感に変化はあります。解凍法や調理法には工夫が必要です。

【おすすめレシピ】

★とり肉とほうれん草のクリーム煮

材料(2人前)

- | | |
|---------------|---------------|
| ・冷凍ほうれん草 100g | ・おろしにんにく 小さじ1 |
| ・冷凍とりもも肉 300g | ・小麦粉 大さじ1 |
| ・塩胡椒 適量 | ・牛乳 200ml |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・コンソメ顆粒 小さじ1 |
| ・バター 20g | |



～作り方～

- ① とりもも肉は冷蔵庫で解凍する。
- ② 解凍できた鶏肉を1口大に切って塩胡椒する。
- ③ フライパンにバターとおろしにんにくを入れて中火にかけ、鶏もも肉と玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 鶏もも肉に火が通ったら、火を弱めて小麦粉を振り入れる。全体になじんで粉っぽさがなくなったら、牛乳とコンソメを加えてよく混ぜる。時々混ぜながら2分ほど煮込む。
- ⑤ ほうれん草を袋の表示に従って電子レンジで加熱して、④に加える。
ひと煮たちさせて完成！冷凍食材のメリットを活かして、調理を効率的にしましょう！

【最後に】

最近は野菜が高くなったり、テイクアウトができるお店も増えているため、なかなか冷蔵庫に食材をストックできない、ということもあると思いますが、うまく冷凍野菜や冷凍肉を活用して、自炊を楽しんでいきましょう。