

4月1日よりレアレア三鷹店・東戸塚店にて高齢者をターゲットにした「いきいき運動教室」を同時開講

東京、神奈川で「ハワイアン フィットネス&スパ レアレア」3店舗を運営する株式会社ラストウェルネス（東京都三鷹市）は、4月1日より、「レアレア三鷹店」（東京都三鷹市）および「レアレア東戸塚店」（横浜市戸塚区）において、高齢者をターゲットにした「いきいき運動教室」を開講いたします。

1. 当社の事業について

当社は創業時から「生涯ウェルネスの実現」を経営理念とし、人びとが一生涯、怪我や病気にならずに健康で幸せな生活を送れるよう、フィットネス施設「レアレア」を通じて運動習慣の定着を促すための事業活動を行ってまいりました。

2. 「いきいき運動教室」の概要と主なサービス内容等

この度、運動の習慣がなく体力に不安がある高齢者の方、適切な運動による介護予防を図りたい方をターゲットに、運動強度の低いレッスンプログラムを提供いたします。

運動指導の専門家である介護予防運動指導員・健康運動指導士、高齢者向けプログラムの経験豊富なインストラクター

等によるグループレッスンや機能改善プログラムを行います。また今後は認知症予防のための脳トレプログラムの導入も予定しています。

4月から開講するレッスンプログラムでは、「らくらく太極拳」や「らくらく椅子ヨガ」など、椅子を用いたレッスンが多いのが特徴です。足腰に不安があり通常のフィットネスクラブで行われているレッスンに参加しづらいという方でも気楽に参加できます。



東戸塚店の新設スタジオ(4月より利用開始)

<プログラム>

■三鷹店

時間帯	火	水	木	金
9:15-10:15	らくらく太極拳	らくらく椅子ヨガ	膝痛予防	ゆったりヨガ
10:30-11:30	健康太極拳	ストレッチ& 転倒予防	転倒予防	らくらく体操
14:00-15:00				運動教室

■東戸塚店

時間帯	火	水	木	金
9:30-10:20	からだらくらく	らくらく太極拳	いきいき転倒 予防教室	やさしいチェア ヨガ
10:30-11:20	背骨らくらく 体操	足から健康！ 運動教室	かんたんヨガ	体調改善体操
11:45-12:35		痛み予防改善 体操		

<会員区分>

「いきいき運動教室」は1か月単位の登録制となっており、レアレアの会員（メンバー会員）でも、一般の方（スクール会員）でもいずれも利用できます。原則として1つのレッスンプログラムに登録していただきますが、定員に余裕がある場合は、他のレッスンにも参加できます。

■月会費

会員区分	三鷹店	東戸塚店
メンバー会員	3,150円(税込)	3,150円(税込)
スクール会員	7,875円(税込)	8,800円(税込)

3. 「いきいき運動教室」の特色

「いきいき運動教室」の会員は入会後に健康相談と各種測定を行い個人カルテを作成し、

運動の記録化およびインストラクター(指導員)による健康チェックや手厚いフォローを行います。

レッスンインストラクターが、フィットネスクラブにおけるグループレッスンのノウハウを取り入れつつ、個々のレベルに合わせた指導を行うことにより、安全で楽しく運動を継続してもらうことが可能となっています。

また、レアレアの施設のうち、温泉およびリラクゼーションエリアのご利用ができますので、運動だけでなく、癒しや会員同士のコミュニティ作りも図れます。高齢者の方々が健康にいきいきとしたクラブライフを過ごしていただけるようなサービスを提供いたします。更に将来は、看護師の常駐によるサポートや医師の健康相談が受けられるサービス、更には近隣のリハビリ施設との連携など、シニアや高齢者の健康、美容の増進を目的とした会員向けサービスの拡充も図っていきます。



**東戸塚店の温泉は地下 1400mから
掘り出した源泉を利用しています**

4. 今後の展開について

この両店舗の新規事業を実験店舗と位置づけ、将来は既存の大型2店舗のサテライト店舗として、半径3km～5km圏内に複数施設を展開、又さらに将来は関東エリアへの多店舗展開を図っていきます。

私どもは今後もより多くの人々の「生涯ウェルネス」の実現に向けて、様々な取組みを行ってまいります。

<本件に関する報道関係の方のお問合せ先>

株式会社ラストウェルネス 広報担当：堀井 淳之

TEL : 045-829-0819 / FAX : 045-829-0801 / E-mail : horii@lealea.jp

HP : <http://www.lealea.jp/>