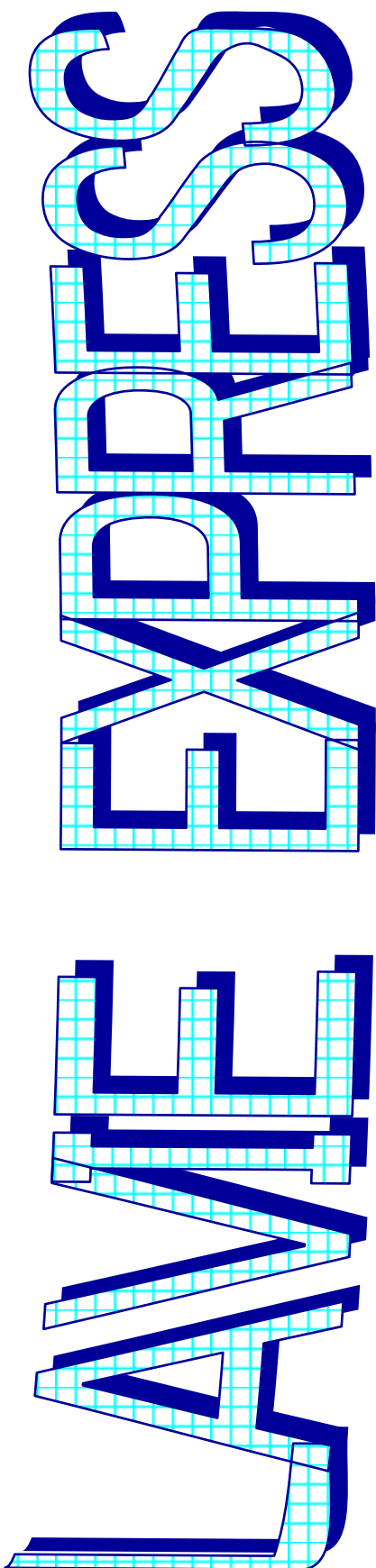


Issued by LAVIE No.33 Date 2009/10/06



スポーツの秋。食欲の秋。



諏訪の短い夏はあっという間に終わり、すっかり涼しくなりましたね。秋です！！
夏がちょっと苦手な私は、秋になるとウキウキしてしまいます。
美味しい食べ物、紅葉・・・でもやっぱりスポーツの秋ですよね！！美味しいものをたくさん食べて、その分はラヴィでパワフルに燃焼させましょう★

シルバーウィーク
♥ ハートフルイベント ♥

たくさんの皆様にご参加いただきありがとうございました★
感動と熱狂の・・・そして愛でいっぱい3日間。皆様はお楽しみ頂けたでしょうか？

詳しい様子などはラヴィのHPにアップしてあります。ぜひチェックをしてみてくださいね (^-^)
今後も皆さんに楽しんで頂けるイベントを企画中です！！お楽しみに！！



アシュタンガヨーガ



シルバーウィークイベントでも大好評だったアシュタンガヨーガ特集です!!

正式名称を『アシュタンガヴァンサーヤヨガ』といいます。

サンスクリット語で「8本の枝(8枝則)」を意味し、呼吸と動作を連動していきます。

パワーヨガの原点となったヨガで、ダイナミックな動きと、連続した動きが特徴です。

マドンナをはじめ、ハリウッド界、スポーツ界、ファッション界などで活躍する人々が身体と精神の向上のために行っています。

太陽礼拝(サンサルテーション)から始まり、スタンディング、シットイング、逆さ、そしてフィニッシングの各ポーズから構成され、ポーズからポーズへ途切れることなく流れる動きでフローしていくヴィンサヤスタイルです。

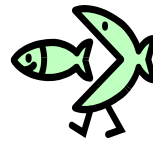
ウジャイ呼吸で呼吸の質を高め、引締め(バンダ)の技法によるエネルギーコントロール、ポーズを行なう際に集中する視点を定めることで意識を内側に向けることに繋がります。

ひとつひとつのポーズを正しい順番で練習していくことで、肉体面、精神面の両方を鍛えることが出来ます。

柔軟性、持久力を高め、しなやかで強い身体を作り上げていきます。

県内では、2ヶ所しか体験できない本格的なヨガを始めてみてはいかがでしょうか??

初めてでも安心!!レッスンの前にプレヨガの時間あり(火曜日 18:40~18:55)!!しっかりとサポートします!!



お役立ちレシピ

秋ということで、サンマを使ったレシピのご紹介。カルシウム豊富な水菜と一緒に♪

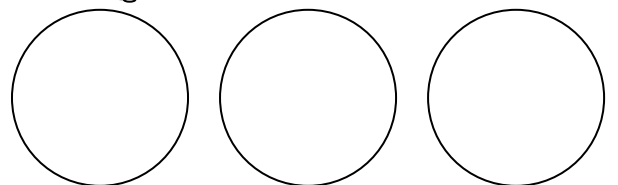
材料(4人分)

- サンマ 4尾
- 塩 小さじ2/5
- サラダ油 小さじ4
- 水菜 300g
- にんにく(すりおろす) 2かけ
- しょうが(すりおろす) 1かけ
- しょうゆ 大さじ4
- 酢、ごま油 各小さじ2
- こしょう 少々
- トマト 2個

作り方

- 1、 サンマは頭を落とし、筒切りにしてはらわたを除く。水洗いして水気をふき取り、塩とこしょうをふって小麦粉を薄くまぶしつける。
- 2、 水菜は3cm長さに切る。トマトはへたを除いてくし形に切る。
- 3、 フライパンにサラダ油を熱し、サンマをこんがり焼く。皿にとり、中骨を頭側から骨抜きで引き抜く。
- 4、 器に水菜を盛ってサンマをのせ、トマトを添える。aをまわしかける。

1人分



火曜日 18:55~19:55 (中級)

木曜日 13:00~14:00 (入門)

私だけが知っている！！ IRの真実！！！！

先日のシルバーウィークイベントのあと、親睦会に某居酒屋さんへ！！

いつものように、ふんわりしたスカートでカワイイ雰囲気のア・Hさん。声もカワイイお酒がすすみワイワイ楽しい雰囲気。ラヴィの中でもお酒好きが多く集まった今回の飲み会。本当にみんなよく飲むんです……。わたしもフワ〜ッという気分

お酒の飲めないア・Hさんはひとりウーロン茶。話しが盛り上がってきた所で、急にア・Hさんが一言！！『私、筋トレ大好き！！』

IRとして素晴らしいことなのに、キャラと違う言葉と、タイミングにみんな大爆笑(ノノ)！！

しかも酔ってないのに！！

私の酔いはすっかり覚めました(笑)う〜ん。確かに、彼女のプッシュアップは本当にかっこいい☆大好きです☆

真相を確かめたい！と思ったあなた！！日曜日ビギナーエアロにぜひご参加下さい！！

しかし、17時に始まった親睦会。終了は11時過ぎでした……。6時間って……。楽しい時間は早いからね……

BY Y・K

ブログ始めました！

ラヴィ情報局

ラヴィスタッフによる楽しいブログ、ラヴィ情報局チェックしてますかあ〜！？あの人や、このひとのおもしろネタ満載です！ぜひチェックしてみてくださいね！(^~)！

そして♡

MIDORIのお仕事ブログ

こちらは、ちょっと大人の雰囲気漂うブログです。みどりさんの素敵な文章にいつも癒されています。

PC, 携帯からもアクセスできます！！

検索⇒ラヴィフィットネス でどうぞ♪

諏訪湖マラソン 茅野市民スポーツ祭

〜ウォームアップを
ラヴィが担当します〜

いよいよ10月25日は諏訪湖マラソンです。毎年ラヴィでウォームアップを担当させて頂いています。怪我なく思い切り走って頂けるよう……。精一杯がんばります！！

そして、10月12日には茅野スポーツ祭にもラヴィが登場★太極拳をベースにしたW-UPです！！

秋空の下、ランナーのみなさんの応援のついでに！？是非来てくださいね。



養成コーススタート!!

§ 9月13日よりいよいよ開始しました §

今年は、いろいろな目標をもった3名のみな
さんと、毎週日曜日奮闘中です！
インストラクターを目指す方、資格を取りたい
方。目的様々。しかし、新しいことを学ぶ姿は
美しいです。FIGHT!!!!

～お知らせ～



♪ジムでマラソン♪

みなさんチャレンジしてますか～！？
フロントにチャレンジシートをご用意してあ
ります。トレッドミル、エアロバイクでトレ
ーニングしてゴールを目指しましょう♪♪
ゴールすると、フルマラソン3回分！！
あの24時間マラソンでイモトが走った距離と
一緒！！そして、諏訪湖マラソンなら6回分！
ゴール後には、うれしいプレゼントも・・・♥
お楽しみに～♪♪



ご意見箱を設置しました

皆様からのご意見、ご提案等をお聞かせ下さい。
お気付きのこと等ございましたら、トレーニ
ングカード置場上のポストにお入れ下さい。
誠意を持ってご対応させて頂きたいと思いま
す。より良いラヴィを目指しスタッフ一同頑張
ります！！



パーソナル EXPRESS 創刊

トレーナーとマンツーマンで行うトレーニ
ング、パーソナルトレーニングについての詳しい
効果、重要性、お得情報♪などなど・・・。
気になるパーソナルトレーニング情報をまと
めてあります！入り口下駄箱上に置いてある
ので、ぜひお持ち下さい☆



10月よりタイムスケジュールが変更になり
ます。ご確認をお願いします。

・火曜日 13:30～14:20
ステップ50 (シェイプ)

・水曜日 18:45～19:35
ステップ50 (コンビネーション)

・金曜日 10:15～11:00
太極拳24

※レッスンの強度・難度がさらにわかりやす
くなりました。NEWタイムスケジュールの裏面
に表示してあります。★の数でひと目でチェ
ックできます。レッスンに参加していただく際
の参考にしてみてください。



！！駐車場についてのお願い！！

最近駐車場についてのクレームが多発して
おります。野沢菜センター工場横等への路上駐
車、豊栄ビル前後駐車場等、指定駐車場以外
への駐車は通報等の場合があります。

別紙ご参照下さい。

皆様が気持ちよくラヴィをお使い頂けるよ
う、もう一度ご確認と、おひとりおひとり
のご協力をどうぞよろしくお願い致します。

*** LAVIE EXPRESS NEWS ** 季刊誌として3か月に一回の定期便お届けします。どうぞ楽しみに！！***