

## もう半分!?まだ半分!?

あっという間に、1年の半分が過ぎました。ついこの前2010年になったばかりだと思っていたのに。早いものですね。

6月に入り雨の日も増え、梅雨の季節はすぐそこ・・・といったところです。

雨の日は、家でゆっくりコーヒーでも飲みながら映画・・・。もいいいけれど、ラヴィで思いつきり汗をかくのもいいですよー(^O^)/

## 移転1周年感謝イベント!

スタッフによる、オープニングの余興!?!ではじまったスペシャルイベント!!  
エアロ50、ZUMBA、そして!なんでもありのハッピーパラダイス☆★  
盛り上がりは最高潮一!!!!!!  
ステキな笑顔ではいっ!ポーズ♪♪



皆さまに支えられ、めでたく移転1周年!これからも皆さまのステキな笑顔にたくさん出会えるのを楽しみにしています♥

→詳しい様子はホームページへGO

# LET'S トレーニング!

## 体力測定・形態測定

最近体力測定、形態測定してますか??

そういえば、入会以来かなあ・・・?前に測定したのいつだったっけ?そんな会員様、以外と多いのではないのでしょうか??

マシントレーニング、楽しみながらレッスンを頑張った効果、そして自分の身体がどう変化しているのかを、もう一度測定し、数字で実感してみませんか??

体力測定、形態測定どちらかのみでもOKです!!ご自分のトレーニングを見直す機会にもなります。

運動効果を出すことも、目標達成に近づくことも、まずは「今の自分を知る」ことが一番の近道です(^o^)

夏はすぐそこ!!ちょっと高めの目標を設定して、自分に鞭打つのもいいかもしれません!個人的には、ちょっと追いつめられるのが好きです・・・(^~)

目標達成のサポートは、ラヴィパーソナルトレーナーにお任せください!!

## SHOP NEWS

サプリメント20%OFFセール中です。とてもお得なこの機会に試してみたいかがでしょうか??日常生活で補いきれない栄養素の補給に、効率よいシェイプのサポートに!

お気づきでしたか??

ヴァームダイエットスペシャルが  
ボトル缶になって新登場!!!!

一度に飲みきれない時も便利な仕様に!  
自動販売機で好評販売中です。ぜひお試しください♪♪

## LAVIE フィットネスアカデミー開校

~9月5日(日)スタート~  
フィットネスについてもっと深く学びたい  
何かにチャレンジして自分磨きをしたい  
この楽しさを誰かに伝えたい  
本格的に身体を鍛えなおしたい

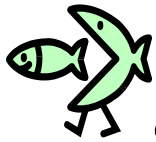
あなたのやる気、カタチにしませんか?

◆本年度もAFAA認定校養成コースを開校します。仕事をしながらでも学びやすい、日曜、祝日の開催。都合のつかない日も補講システムがあるので安心です。

基礎課、応用課が分かれているので、指導を目指す方だけではなく、フィットネスや健康に興味がある方、もっと深く勉強したい方、自分のスキルを上げたい方などにも受講して頂けます。CPRの取得もできます。

詳しい内容等はHPにもアップしてあります。フロントにも資料をご用意していますので、ご興味のある方は、お気軽にスタッフに声を掛けて下さね。





## お役立ち食材ガイド

夏バテ予防に、しっかり栄養を摂ってココロもカラダも元気いっぱい夏を迎えましょう♪

テーマは『味噌汁』

味噌は発酵によって大豆にはないアミノ酸やビタミンなどが多く生成されます。活性度の高い消化酵素も含むので、一緒に食べた食品の消化吸収を促す作用もあります。他にも、カリウムやマグネシウムなどのミネラル分、腸を整える食物繊維、コレステロールを下げるレシチンや老化防止のコリン、ビタミンEなど多くの成分が含まれている機能性食品です。

疲労回復効果の高いビタミンCを含むかぼちゃ、炭水化物をエネルギー源に変える働きのあるビタミンB1、B2を含む豚肉や豆腐、体を温める生姜や、ごぼう、にんじんなど具沢山の味噌汁を一日一杯！！

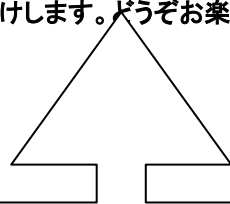
夏バテを防いで、元気に夏を楽しもう♪♪

## 私だけが知っている！！ IRの真実！！！！

♪自己紹介とコラボでお楽しみください♪

☆トップバッターは・・・

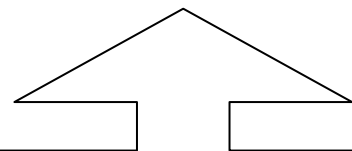
みなさん初めまして！？  
エアロレギュラー45を担当しています  
曾根原悠悟です。現在中級クラスを担当させて頂いていますが、慣れていらっしゃる方、そうでない方どなたでも気軽にご参加ください！！土曜日夜にお待ちしております！



ラヴィ内では貴重な男性IRの彼。なのに・・・！？？1周年記念イベント当日のスタッフルーム。奥で着替え中、その他スタッフはその存在をすっかり忘れ・・・「パット何枚いれようか？」「3枚でしょう！！」(><;)な～んて会話はかわいいもの(笑)ここには書けないような内容の女子会話で盛り上がり、彼の存在に気付いた時には取り返しのつかない状況になってしまったのでした・・・(トホホ)

☆☆続いては・・・

初めてラヴィニュースに登場しました。藤森望です。4月から木曜日、日曜日のエアロビギナー45を担当しています。皆さんと楽しく気持ちのいい汗がかけられるようにトレードマークのちょんまげを振り乱して張り切っていますので、ぜひご参加ください！！



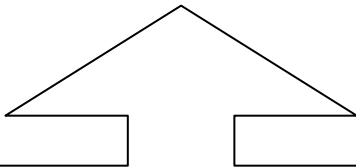
そんな彼女、一周年イベントに来られる??と聞くと、『その日予定が入ってて…。来たいのに～。あーでも無理です(T\_T)』と悩んだ様子・・・後日、話をしていたら彼女自身の結婚式だったことが発覚！！  
言ってくれば、お祝いの言葉も言えたのに。っていうか、そんな日にイベント来られないでしょ！！有り余るやる気に圧倒されました☆

☆☆☆トリは・・・

# ～お知らせ～



元気が取り柄の原科あかねです。毎回皆さまに  
会えることを楽しみにしています！  
はまっているものはベンチプレス！！  
皆さんも一緒に胸を鍛えましょう(笑)



彼女はカワイイ。そして人がいい。  
以前同期の3人で飲みに行ったところ、隣の  
席のちょっとコワそうな男性のグループに声  
を掛けられしつこく今度飲み行こうよ～と誘  
われていた。  
あまりにもしつこいので、私がガツンと言って  
やろうとしていたら、何と『090・・・』  
教えちゃって大丈夫だった？と聞くと。  
『うん！だって適当に番号言っただけだもん  
♥』もちろん満面の笑顔で！！綺麗な花にはト  
ゲがあります。  
そんなギャップがステキです (\*^\_^\*)



そのほかのネタ(笑)、日々のタレこみ！？美味  
しいもの情報から、スタッフの切ない心情なん  
かも満載！？  
大好評のスタッフブログ  
[ラヴィ情報局](#)&[MIDORIのお仕事ブログ](#)をチ  
ェック☆☆

『ラヴィフィットネス』  
→→→ [検索](#) どうぞ！

## レッスン内容変更について

7月よりレッスン内容、タイムスケジュールの  
変更があります。巻末のタイムスケジュールで  
のご確認をよろしくお願い致します♪♪♪

### 火曜日

●ピラティス→ボールピラティス

※時間変更※

- 14:10～14:55  
ボールピラティス
- 18:45～19:25  
Jポップダンス
- 19:25～20:25  
エアロアドバンスロー
- 20:30～21:45  
アシュタンガヨーガ

### 水曜日

●フィットネスタイチャー→ピラティス  
●ボールピラティス→フィットネスタイチャー

※時間変更※

- 18:45～19:35  
ステップレギュラー50
- 19:45～20:30  
ピラティス
- 20:40～21:40  
フラ<初中級>

**金曜日**

- ステップ45→ステップベーシック45
- エアロードバンスロー→エアロレギュラー50
- ステップ45→ステップレギュラー45

**土曜日**

- ベリーダンス 入門→初級
- ベリーダンス 超入門→入門
- スピリチュアル&タイヨーガ  
→スピリチュアルヨーガ
- エアロレギュラー45  
→エアロードバンスロー50

※内容・時間変更※

- 18:15~19:00  
スピリチュアルヨーガ
- 19:10~20:00  
エアロードバンスロー50



**長谷山留美さん**  
**『FUNレッスン』開催!!**  
**6月27日(日曜日)**

☆開催時間☆

**18:00~19:00**

☆金額☆

**1,050円**  
**(ラヴィ会員様&ご家族、お友達特別価格)**

※フロントに置いてあります専用の申し込み用紙に必要事項をご記入の上、代金と合わせて前日までに申し込み下さい。

※時間が変更になる可能性がありますことをご了承ください。その場合は分かり次第、直接ご連絡いたします。

いかなる場合でも返金は致しかねますので、ご了承ください。



**駐車場についてのお願い**

ラヴィ奥の砂利の駐車場ですが、お手数ですが奥からつめての駐車をお願い致します。一台でも多く駐車できるよう皆さまのご協力をお願い致します。引き続き、野沢菜センター工場横等への路上駐車もご遠慮下さい。宜しくお願い致します。



**営業カレンダーご確認ください**

今回も3ヶ月営業カレンダーを添付しています。休館日、レッスン変更日、その他イベント等の予定を掲載していますので、ご確認ください。レッスンのタイムスケジュールと合わせてお家の冷蔵庫、トイレ! ?などに貼っておいて下さいねー☆

レッスン変更日、イベント等の詳細情報はその都度ホームページにアップしています。

(^ー^) ぜひそちらもご活用ください♪