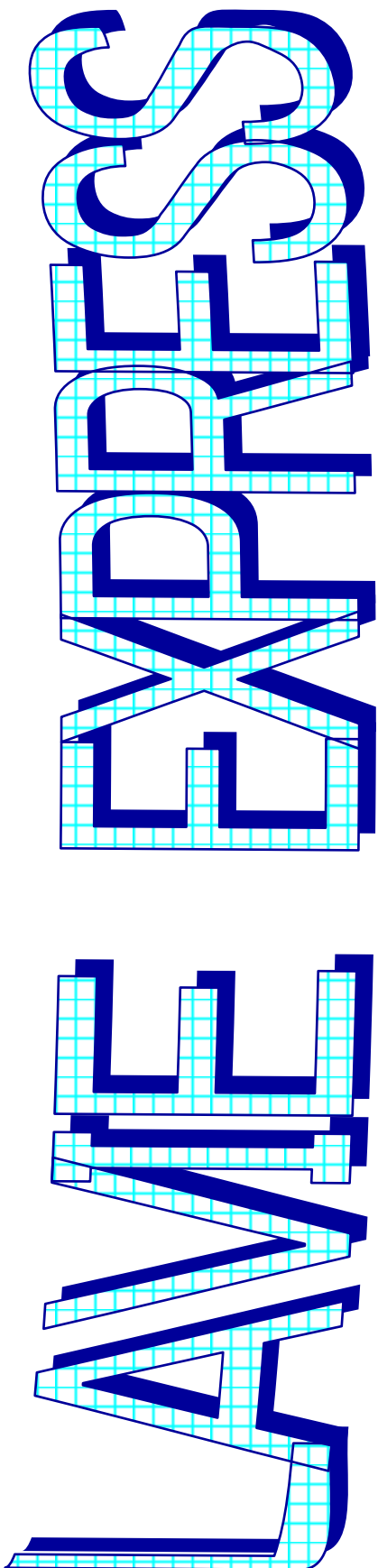


Issued by LAVIE No.37 Date 2010/9/10



### 残暑お見舞い申し上げます

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますね。長期予報によると、「10月まで平年より暑い日が続きそうです・・・。」とのこと。秋の涼しい風はもうしばらくお預けになりそうです(^\_^)よく動き、よく食べ、よく休み、残暑を元気に乗り切りましょう★☆☆



## 秋のマナーアップ キャンペーン



### 🌸 シャワールームの使用について

男性ロッカーのシャワーをお使いになっている、女性会員様がいらっしゃるようです。気持ちよくお使い頂く為にも、お互いにマナーを守りましょう。女性会員様の男性用シャワーのご使用は**厳禁**とさせていただきます。

### 🌸 駐車場について

砂利の駐車場ですが、奥からの駐車をお願い致します。手前から駐車してしまうと、駐車できる台数が少なくなってしまいます。沢山の方に駐車場を快適にお使い頂くためには、ほかの方への思いやりが不可欠です。ご協力を宜しくお願い致します。

皆さまのご協力でステキなラヴィに・・・



# スタートしました!!

9月5日からフィットネスインストラクター養成コースが始まりました~!!今年も7名。インストラクターとして指導を目指す!フィットネスの知識を深める!など個々の目標に向かって日々奮闘中です!毎週日曜日、皆さん頑張っています!fight★☆☆

# イベント報告

7月19日(海の日)

祝日特別イベント!!!サーキットボクシングでは筋コンでしっかり身体を引き締め、パンチとキックでストレス発散☆続いてのZUMBAではラテンのリズムにのせて踊って踊って踊りまくっていい汗流しました!!祝日でしたがベリーダンスの体験もできましたよ。皆さんのおかげで笑顔あふれる楽しい一日になりました★ 謝謝



■11:40~12:40 イージーステップ■  
担当 大槻  
はじめてステップにふれる方も安心!  
基本のステップを修得したい方に!!

☆9月23日(木曜日) **全会員様対象**  
祝日スペシャルレッスン  
10:00~17:00 OPEN

☆10月11日(月曜日) **正・休日会員様限定**  
☆11月3日(水曜日) **正・休日会員様限定**  
☆11月23日(火曜日) **全会員様対象**  
☆12月23日(木曜日) **正・休日会員様限定**

9月からは毎月イベントが待ってます(\*^^)v  
今からウキウキ♪スタッフみんなで楽しい内容を企画中です!何が出るかは。。。お楽しみっ★☆  
内容時間等は、決まり次第ラヴィ内の掲示&ホームページにてお知らせします!!チェックしておいで下さいね〜。

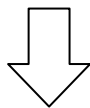
# イベント予告!

☆9月13日(月曜日) ※事前申し込み必要※  
秋野典子さん ZUMBA スペシャルレッスン

☆9月20日(月曜日) **正・休日会員様限定**  
10:00~17:00 OPEN

■10:30~11:30 イージーエアロ■  
担当 長林

正しい姿勢で、大きく動けていますか?  
もう一度、基本の動きを見直してみよう!!

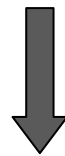


# みんなが笑顔の キャンペーン★

期間限定 ~9月15日まで  
!!お急ぎくださいっ!!

紹介して下さったお友達がお入会

※ご入会時入会金が半額になります!



さらに・・・

ご紹介者の会員様には、なんと!

# VISA商品券1000円 プレゼント!!

※お渡しは16日以降となります。ご了承下さい。  
お友達と一緒に得しよう!!仲間も増えて、商品券もゲット出来て、いいことずくめです♪  
せっかくならお得なほうがいいでしょうっ(\*^^)v

# シューズ選び・・・

## みなさんはどうしていますか??

足腰を痛めてしまっただけで、折角の‘やる気’も台無しです。フィットネスシューズは、レッスンやトレーニングで足にかかる衝撃を吸収してくれます。スキーやスノーボード、マラソン、サッカー・・・。専用のシューズがあるのは、それぞれのスポーツの動きに合わせ、パフォーマンス向上や安全性を考慮して作られているからです。フィットネスも同様に、専用のシューズがあります。

- 衝撃を吸収してくれる、クッション性
- 滑らず安全に動ける、グリップ性能
- シューズの中で足がズレることを予防し、足や足首を守る、フィット感

これらのことを考慮し、シューズ選びをしてみてもいかがですか? おすすめは、ラヴィのショップでも扱っている MIZUNO ウェーブダイバーズ!!! 私たちインストラクターもずっと愛用しています! クッション性、グリップ性能、フィット感に加え、床にマークがつきにくいソールの採用や、ムレを防止しシューズ内を快適に保つ機能に優れています。ご注文、サイズ選びのご相談等はお気軽にフロントスタッフまでどうぞ(^o^)



みんな同じシューズで間違えそう。そんな時はシューレースを変えて個性を出してみても?

## アロマ&リフレのススメ

×

### 私だけが知っている IRの真実!!



ベリーダンス講師のマイサ先生。毎週土曜日に東京から諏訪まで来てくださっています。とある土曜日・・・ラヴィに来たマイサ先生に濱がひとこと。「なんて顔をしてるんですか～～(ー\_ー)!!」・・・そうです、マイサ先生、日頃の疲れと前日の飲み会で本物かどうかわからないくらい!?? 顔がパンパンにむくんでいたんです。濱にうながされ、そのままアロマスペースへ☆☆☆30分のリフレをうけ、出てきてびっくり!!! なんと!!! マイサ先生、普通に帰っていました♪これにはマイサ先生も、スタッフもその場にいたみんなが超ビックリ!! 恐るべし、アロマの力・・・。リフレの効果・・・。皆さんもむくんでしまったら駆け込み寺ならぬ、かけこみアロマ&リフレいかがですか??(笑)

### そのマイサ先生の感想です

仕事がハードスケジュールでかなり疲労がたまっていました。朝、顔のむくみがひどくて…。リフレでしっかり足底部のマッサージをしてもらいました。老廃物がスッキリ出て、顔のむくみも自然ととれ、あごのラインもすっきりしました。いつもは行かないのに、ベリーのレッスン中トイレに行ってしまいました。老廃物溜まってたんですね～。

### ☆アロマスタッフより・・・

マイサ先生本当にお疲れの様子でした。膀胱の反射区がぷっくりと膨らんで「ここに老廃物が溜まっているぞ～!」訴えていました。足裏は体を映す鏡と言われますが、本当に足裏を見ると心と体の本音が見えてきます。そのメッセージを読みとって刺激すると、体の中から自然にバランスを整えようとする力が湧いてきます。リフレをよく受ける方の中には風邪をひきにくくなった。冷えにくくなった。など体調の変化を実感されている方が多いです! 皆さんもぜひ体験してみてください!!

アロマにハマり中☆

ラヴィ会員様 I・K様のご感想です



フェイシャルを受けた翌朝のくすみのなさは衝撃的！お化粧しているのかと見違えるほど。お気に入りにはディープアロマコンディショニング。体の深いところでのほぐれ感が最高で、体がまっすぐになっていく気がします。

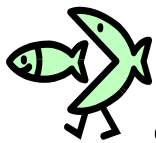
☆アロマスタッフより・・・

くすみに一番！のアイテムとして使用したのは、天然クレイ。フランス産の医療用グレードのものを3種類ブレンドして使用しています。クレイは汚れを吸着する力がとても強く、老化角質や毛穴の壁にこびりついた汚れなどを取ってくれるんですよ。しかも天然なので各種ミネラルがたっぷり！お肌を丈夫にするおまけ付き♪

9月のフェイシャルは「ダメージ肌をスペシャルケア」する70分。クレイはもちろん植物療法を理念として作られたブランド『バイオラブ』の美白美容液、栄養パックを贅沢に使います。お疲れ肌に抜群！！です。

# 紹介

ステップイージー45😊担当の土田香里です。取り柄は、何ととっても小柄！！？小さくても、笑顔いっぱい元気です。最近はアロマスペースのアロマボディ・リフレにはまってま〜す。木曜午後にお会いするのを楽しみにしています♪



## お役立ち食材ガイド

今年は異常気象で暑い日がまだ続くそう。残暑バテ??も気になるし、紫外線による肌への影響も・・・。スタミナ食材と言えば！やっぱりウナギ！！意外にも美肌にも有効な食材なんです！！ちょっと季節外れ！？でも・・・ウナギは、‘泳ぐコラーゲン’と言われるほど良質のコラーゲンが豊富。ウナギたくさん含まれるビタミンAは、シワシミの原因である活性酸素を分解してくれる上、細胞の老化を防ぐビタミンEも豊富に含まれています。しかし、ウナギにはビタミンCと食物繊維がほとんど含まれていないため、野菜や果物を一緒に摂りましょう！というわけで・・・

## 今回は・・・『うなぎ寿司』

### 材料

寿司飯、ウナギの蒲焼、きゅうり、みょうが、大葉、白ゴマ、焼のり（※量は人数に合わせて適量）

### 作り方

- 1、きゅうりは薄い小口切りにし、軽く塩もみする。みょうが、大葉、のりは千切りにする。
- 2、ウナギは、1～2cmに切り軽く温める。
- 3、ボールに寿司飯、野菜類、白ゴマ、ウナギ半量を入れ混ぜ合わせる。
- 4、器に寿司を盛り、上にのりと残りのうなぎをのせて出来上がり♪



## レッスン内容変更について

9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お願いします。

### 水曜日

- エアロビギナー → エアロプラス
- ※チューブ使用の筋コンディショニングをプラス

### 土曜日

#### ※時間変更※

- 18：30～19：15 スピリチュアルヨーガ
- 19：25～20：15 エアロードバンスロー50



## 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。また、ラヴィ内に掲示をしてあります。ぜひそちらもご活用くださいね♪