

Issued by LAVIE No.38 Date 2010/12/10

一年の締めくくり

今年の夏は暑かったせいか、冬があとと言う間に来てしまった気がします。毎年この時期になると、今年一年を振り返りますよね。皆さんはどんな一年だったのでしょうか？楽しいことも苦しいことも含めて、『いい一年』と思いたいものです。皆さんの楽しいことに、少しでもLAVIEが貢献できていたら・・・本当に幸せです。来年は、もっともっと皆さんの『楽しい』のお手伝いをしていけるよう、ラヴィスタッフ一同努力してまいります。今年もお世話になりました♥来年も変わらぬご愛顧よろしくお願い致します。



Lavie X'masパーティー

12月18日(土曜日)

17:30~受付開始 18:00スタート★

☆場所 ベルファイン

☆会費 6000円

昨年に引き続き、今年もベルファインでの開催です!! 普段ゆっくりお話する機会の少ない会員様同士や、スタッフと美味しい料理&お酒を囲んで盛り上がりましょう★

フラ、ベリーダンスのステージや、スタッフの余興! ?もあるかも!!! お楽しみに(*~)v

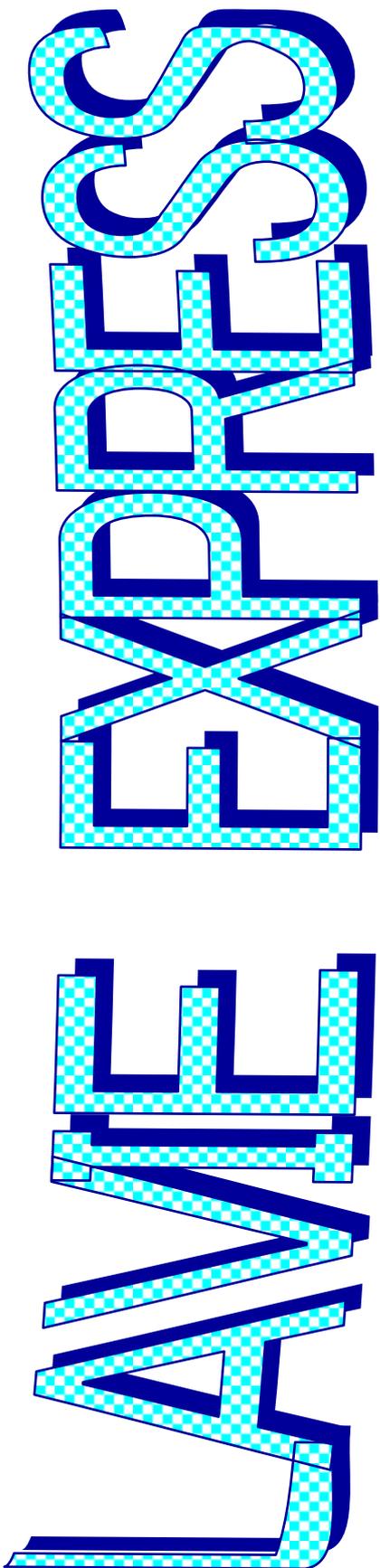
★去年のクリスマスパーティーの様子もHPにアップしてあります。チェックしてみてくださいね♪

イベント報告

11月3日文化の日

ZUMBA party

普段のレッスンの、なんと倍!! 90分!! リードは長林&朝倉★パワー全開!!! ラストの記念写真はもちろん!! 『ZUMBA~!』の掛け声で笑顔も全開★☆皆さんのカラフルなウェアもステキ!!





イベントの詳細はラヴィホームページにもアップしてあります。



12月23日(木)

全会員様対象

★燃えるイベント★

OPEN 10:00~17:00

からだ燃える試飲会実施します！！

- 10:30~11:30 からだ燃えるエアロ 大槻&藤森
- 11:40~12:40 ココロ燃えるZUMBA 朝倉&田中

12:50~13:50 アシュタンガヨガ 入門 ※木曜日スクールレッスンの振替になります。

★23日のみの特典！3回チケットを3,150円で販売します！ぜひこの機会に体験してみてください！！★

14:00~15:00 フラ 中上級 ※金曜日レッスンの振替になります。

翌日24日は祝日振替の為休館とさせていただきます。



1月4日(火)

全会員様対象

新春イベント

お正月ボケの体を目覚めさせよう！！
楽しい企画計画！！養成コース卒業生の初リ-

ド！デビューレッスンもあります。是非応援して下さい♪♪溜め込んだ脂肪を燃やして、新年をスッキリ過ごそう(^o^)
乞うご期待！！

私だけが知っている！！ IRの真実！！！！

日に日に髪が短くなると噂のY・Tさん。すっかりショートが定着していますが、そんな彼女に起こった事件！？です。
ある日、外部でのレッスン代行の時の事・・・。「今日は坊やのレッスン楽しみにきたよ～」
・・・えっ！？坊やって・・・。
それは、おそらく見た目からついたあだ名だと思いますが。それにしても坊やって(;_ _)
カワイイウエアだって着てたし、ちゃんとお化粧だっしてたもん(^`^)>
大人だし、れっきとした女性なのに・・・。
坊やかあ・・・。(^-^)

その後も、トレーニングルームでの指導の際にも、「どこの坊やがいるかとおもった～」と言われたそう。・・・ショート似合ってると思うんだけど・・・。
過去には、私もよく性別を間違えられてたから、気持ちはよくわかります。

坊や以外の素敵なニックネーム大募集中です(笑)

by Y・K

Fitness journal情報

ラヴィで取り扱っているFitness journalからの情報。今回は足のお話！

まずは、自分の足をじっくりと観察してみてください。はじめて観察した。と言う方も多いのではないでしょうか？

意外に知らない足の構造からご紹介します。

What's Foot?

Q、骨の数は？
両足で、56もの骨が関係しています。全身骨

全206ですので、小さな面積に25%以上もの骨が集約されているのです。

Q、関節の数は？

大まかに分けると10以上、細かく数えると20以上も。骨同様、関節の数も最も多い部位です。

これらの事からわかるように、面積は小さくとも全身のなかで一番多くの骨が関係している部位。それに伴い、関節や付着する筋肉の数も最も多いのです。

次は、**足が持つ機能性**についてです。身体の土台となる足は大きな役割を担っています。

1、全身を支える支持面

すべての体重を支える足は、安定した固さが必要な部位。ただしガチガチに固めるのではなく、蹴りだす動作の時には足裏をしならせるように使います。歩く時には、かかとで着地してからさらに指の腹で押し出しています。

2、衝撃をしっかり吸収

歩行時に何よりも一番はじめに接地し、体重の大部分を支えるのはかかとです。荷重を分散させておかないと常に負荷がかかってしまい、それをカバーするために不自然な動きが身についてしまいます。そうならない為には、足のアーチが衝撃吸収のクッションとして働いている事を認識している事がたいせつです。

レッスン中に「かかとから足をつきましょう！」という言葉聞いた覚えはありませんか？効率よく身体を動かすためにも、運動時にはかかとから着地をすることを意識し、さらにアーチを使って蹴りだすようにしましょう。

小さな面積で身体を一生懸命支えてくれる足。普段からのフットケアや、たまにはアロマリフレでケアしてあげましょう。

LAVIE SHOP NEWS

飲むだけじゃない
新感覚サプリ

からだ燃える 新発売！！
脂肪を燃焼しながら綺麗になろう★



特徴

他のサプリメントとの違い

- 1、飲むタイミングに決まりがない。
- 2、誰でも飲める
- 3、いろいろな摂取方法がある

内容成分

クエン酸→さつまいものでんぷんを発酵させたもの
 ビタミン11種類→天然の原料から作られたもの
 ミネラル→天然の原料から抽出
 コラーゲン→豚のコラーゲンを仕様(吸収率が高い)
 グルコサミン→植物性の原料を使用

基本的な効果

- 脂肪燃焼**：代謝が活発になる為、脂肪分や食べた物をエネルギーに変える。
- 疲労回復**：運動や普段の生活で出てくる乳酸や、老廃物を分解エネルギーに変え体外へ出していく。
- 美肌効果**：代謝が活発になり、生まれ変わりが早くなりお肌の調子が良くなる。
- 骨・関節強化**：骨や軟骨の形成を促進

他商品との併用も可能です！！

脂肪燃焼には・・・皆さんもご存じVAAMやスーパーVAAMに溶かして飲む事も可能です。相乗効果が期待できます。
筋力アップには・・・プロテインを水や牛乳でなくからだ燃えるで溶く。

お得さも魅力です！！

500gでペットボトル約50本分になります。

1本当たり→115円

12月23日に試飲会をします。ぜひお越しください
23日までの先行予約で更にお買い得！！

5%OFF ⇒ 5,500円

お得なこの機会にお買い求めください★



来年1月より新メニュー“ヒーリング整体”が始まります。

“ヒーリング整体”とは、身体に過度の痛みを与えることなく本来の状態に戻すことを目的とした心地よい整体です。筋肉をほぐし、ストレッチ、骨盤へのアプローチも入り体の歪みを整えていきます。この“ヒーリング整体”を受けることで、スッキリ軽く、スムーズな身体の動きが可能になります。

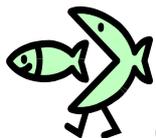
皆様のより良いフィットネスライフに是非お役立て下さい!

- ・20分 1,890円
- ・40分 3,780円
- ・60分 5,670円

新メニュー導入に伴い、メニュー内容、料金の変更があります。短時間で受けられるメニューが増えました。(アロマボディ-20分 2,500円、リフレ 10分 945円など) また整体&リフレ共通回数券を販売致します。(20分券5枚綴り定価→8,500円)

こちらもぜひご利用下さい。

※表示金額は全て会員価格



お役立ち食材ガイド

今回は、冬になったらやっぱり食べたくなるお魚『鰯(ブリ)』です。出世魚として縁起物としても親しまれているブリですが、通年出回っている脂の乗ったブリは養殖のもので、全消費量の8割近くを占めます。一方天然のものは『寒ブリ』と呼ばれるように、旬が冬です。たっぷり栄養をつけ海を渡ってきた寒ブリは、もちろん美味しい!

味もさることながら栄養的にも優等生なのがブリの大きな特徴です。たんぱく質やビタミン類が多く、特に脂肪分に含まれているEPAやDHAはコレステロール値を下げ、動脈硬化予防にも効果的な成分です。その他にも肝臓機能の強化や疲労回復を促進するタウリン、吸収率が高いヘム鉄などのミネラルも豊富に含まれています。造血作用を持つビタミンB2・B12、貧血予防に効果的な鉄は皮や血合いに多く含まれているので、それらも残さず食べるのがおススメ!!!

漢字で書くと魚偏に師走の師。これは師走の頃が一番美味しいことから当てられたそうです。まさに今が旬!!美味しいブリを食べて、ココロも身体も元気に!!

秋のマナーアップキャンペーン ご協力ありがとうございました

シャワールーム等の使用マナー向上へのご協力ありがとうございました。皆さまのご協力により気持ちよくご使用いただけているかと思えます。

駐車場につきましては、引き続き奥からつめてのご使用をお願い致します。

また、ラヴィ施設内での商品等の販売はご遠慮下さいませ。

今後ともお互い、思いやりあるマナー向上にご協力をお願い致します。

～お知らせ～



12月19日(日) 11:00~17:00

MFA・CPR講習会

～心肺蘇生・応急手当トレーニング～

講師 MFA 公認トレーナー長林みどり

修了カード当日発行

いざという時のスキルを身につけませんか?

講習費等詳細はスタッフまでお問い合わせください。



営業カレンダー・タイムスケジュール

決定次第配布致します。もうしばらくお待ち下さい。



年末年始休業のお知らせ

12月29日~1月3日

皆様も素敵なお休みをお過ごしください。



2011年もよろしくお願い致します。