

### 春の足音が近づいてきました



日に日に太陽が顔を見せてくれている時間が長くなり、春の気配を身近に感じられるようになってきました。昨年の今頃諏訪地域は御柱で盛り上がり、春は準備で忙しく動いていた、、、なんて方も多いのではないのでしょうか??諏訪の血が騒ぐのか、私も気忙しかった気がします。今年は少しゆっくりと春の足音を感じたいものですね。

みなさんはこの春をどうお過ごしでしょうか?よかったら教えてくださいね♪

## アンケートより

先日告知させて頂きました、レッスンスタートから5分以上経過の参加者様見送りの件につきまして、会員様より貴重なご意見を頂戴致しました。

要約させて頂きますと、、、御断りの一方的なお知らせが非常に悲しく、悔しかったとの事。好きで遅れるわけではなく、努力の上で仕方がない遅刻である事。安全のためなら静的プログラムはどうか、ストレッチさえできていれば大丈夫なのではという疑問、、、このようなものでした。

『安全のため』という言葉で、お忙しい会員様方のおいで頂くまでのご苦勞を無視した、一方的な告知になりました事、心より深くお詫び申し上げます。

レッスンの開始に間に合うように、お仕事の調整をして頂いたり、ご家庭の役割を工面して頂いている事に対しましては、常日頃よりスタッフ一同感謝と敬意を払わせて頂いております。そのため本来は厳しいところ、10分間の猶予時間を設けておりました。

しかし、レッスン時間の短縮、コマによってはウォームアップが完全に終了しており、安全性に責任の持てない状況を再考させて頂いたのです。

レッスン中に怪我をされたお客様のことも考慮し、討議致しました結果、止むを得ず今回のお願いになりました。1人でも多くのお客様に参加して頂きたいという願いは私共も強くもっており、今回は心を鬼にした結論でございます。

また、楽しいレッスンの提供のために準備をした結果として、怪我をされてしまわれたお客様のご負担を苦慮し、精神的な重荷を負うことになる指導側の立場も想像して頂ければ幸いです。

〇●解説〇●プログラムも常に変動しており、静的な内容にも必ずウォームアップにあたる時間があります。怪我の予防には心拍量の上昇が重要で、筋や関節の温めを含めウォームアップです。外のマットで静的ストレッチをただだけでは安全性にやや問題が残ります。レッスンの内容の違い、スタッフの対応など均一条件に保つことが難しい為、全てのレッスンで分かりやすく、誰にでも判断して頂く為の目安として、5分と区切らせて頂きました。レッスン開始時間の遅延が生じた場合はこれにあたりません。

会員様におかれましては、ご理解ご協力の程、どうかよろしくお願い申し上げます。 MIDORI・N

# 3月21日祝日イベント☆

〈正会員・休日会員様限定〉

☆10:30~12:00☆

**Climax Buttle**  
~クライマックスバトル~  
**MAYUMI & MIDORI**

- ①エアロ **MAYUMI vs MIDORI**
- ②サーキット **筋コン vs ステップ**
- ③ピラティス **立位 vs フロア**

春一番の嵐にのって、90分のゴングが聞こえる。いよいよ始まる・・・挑戦のとき！！最高潮までカウントダウン！！！！

イベントのチケット参加が、お手軽になりました！！  
☆サービスチケットバラ売り開始☆  
1レッスン→1,050円

今まで5枚、10枚綴りのみだったサービスチケットですが、皆様からのご要望にお答えして1枚のみの販売が可能になりました！！期間内に使いきれぬか心配だった方にもお気軽にご購入頂けます。是非ご利用下さい！！

☆14:00~15:00☆

アシュタンガヨガ中級 ※振替レッスン※

# 同日開催！入会説明会！

これからご入会をお考えの方の為の入会説明会を開催いたします！

ご家族、お友達でフィットネスに興味のある方、体力をつけたい方、趣味を見つけたい方！今まであと一歩が踏み出せなかった方など・・・。どなたでも大歓迎です！！

当日ご希望のある方には、簡単な体力測定（1種目）も実施します！！ご自分の体力レベルを知る良い機会にして頂ければと思います。

時間 12:30~13:30

# GWイベント開催

ゴールデンウィークのラヴィには☆サプライズ☆がいっぱい♪♪今から予定を入れておいて下さいね！！

4月29日昭和の日

祝日イベント〈正会員様、休日会員様限定〉

☆ベリーダンス体験レッスン☆

気になっていた方に朗報！！お得なスクール体験チケットでご参加頂けます☆ゴールデンウィーク中にはじめてみませんか？？

5月3日憲法記念日

祝日イベント〈正会員様、休日会員様限定〉

☆アシュタンガヨガ体験レッスン☆

本格的なヨガの世界を味わうチャンス！！

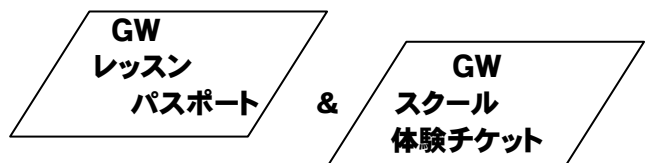
5月4日みどりの日

祝日イベント〈正会員様、休日会員様限定〉

☆フラ体験レッスン☆

夏はすぐそこ。

フラで優雅なゴールデンウィークを・・・。



発行

正会員様、休日会員様以外でイベントレッスンご参加  
したい方！スクールレッスンの体験をしたい方！ゴール  
デンウィーク特別企画(ˆoˆ)／

**☆レッスンパスポート**

価格 2,100円

4/29、5/3、5/4の全てのイベントレッスン対象  
※スクールレッスンを除く

**☆スクール体験チケット**

- ◆ベリーダンス 1,575円
- ◆ヨガ 1,050円
- ◆フラ 1,050円

※価格も普段よりもお得になっています！！

**更に！！**

ご家族お友達も会員様と同料金で体験して頂けます。  
通常スクールレッスンの体験は行っておりません！この  
機会を逃さないよう今から予定を押さえてっ！！



**LAVIE**

**美・ダイエットスクール開講！**

☆4月23日 スタート☆

LAVIE 美・ダイエットトレーナーが、責任を持ってあ  
なたのキレイのお手伝いをいたします！

3ヶ月間の集中講座！正しい知識と、トレーニングで  
皆様おひとりおひとりの目標を達成しませんか??

詳細につきましては、後日ラヴィ内に掲示致します！  
たくさんのご参加をお待ちしています



**ラヴィクリスマスパーティー**

今回も多くの方にご参加頂き、例年以上に楽しいパー  
ティーになりました！美味しい料理と、お酒♪  
そして何より、みなさんの笑顔で盛り上げて頂き、本  
当にありがとうございました。

男性チームによる“アセロラ体操”！！この日のため  
に、一生懸命練習しました(ˆoˆ)！  
フラ、ベリーの発表もとても素敵でしたね♪  
会場の詳しい様子などはラヴィホームページへ！トッ  
プページより→

**ラヴィニュース → クリスマスパティー**  
♪♪チェックしてみてください♪♪

**安全に楽しもう  
あなたのはシューズ大丈夫ですか??**

レッスンやトレーニングを安全に楽しんで頂くために  
は、シューズ選びや正しい履き方を知ることが必要不  
可欠。

シューズの履き方と選び方をもう一度見直してみま  
しょう！

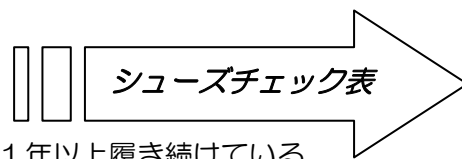
**選び方のポイント**

- ・ソールにクッション性、グリップ性があるもの
- ・ご自分の足に合っている事
- ・専用のシューズがオススメ

**履き方のポイント**

- ・靴ひもは毎回ほどこき、使うたびにひもを締める。
- ・かかとをしっかりとあわせて、つま先にゆとりのある  
状態で固定する。

◆シューズは消耗品です。定期的にご自分のシューズ  
の状態を確認する事も大切！



- 1年以上履き続けている
- 最近レッスン中、トレーニング中滑りやすい
- 以前よりフィット感が悪くなってきた
- ソールが硬くなり、クッション性が落ちてきた

どうでしたか？チェックがいたらそろそろ、替え時  
かもしれませんよ。

ご自分に合った、履きやすいシューズで楽しく動きま  
しょう♪♪足を守ってくれている大切なシューズ。か  
かたとを踏んだりせず大事に扱ってあげましょうね♪



# NEWプログラム紹介

## 太極舞

水曜日 14:00~14:30

中国で生まれた気功や、太極拳、ヨーガ、中国舞踊をアレンジしたタイチーダンス。リズムカルな音楽に合わせ振付を楽しみます。有酸素系運動でもあります。年齢や体力に関係なく、どなたでもチャレンジできるプログラム。筋肉をバランスよく鍛え、呼吸器を刺激し、自然治癒力をアップさせて、陰陽バランスを調えエネルギーを全身に巡らせます。



水曜日 13:00~13:45

金曜日 18:45~19:35

エアロ（有酸素運動）と、チューブを使ったエクササイズ（筋コンディショニング）を組合せたサーキットクラスです！脂肪燃焼効果、筋力、筋持久力の向上が望めます。個人のレベルに合わせて行う事が出来るので、はじめてでも安心してご参加頂けます！

## ～お知らせ～



4月より会員種類が増えます

☆フリー会員☆ 2,940円(税込)/月  
月2day ご利用頂ける会員となります。

### ☆スクール月2会員☆

スクールレッスンを月2回受講していただけます。会員様の受講料半額特典はご利用いただけませんので、ご了承ください。

◇ベリーダンス 5,460円(税込)/月

◇フラ、アシュタンガ 3,675円(税込)/月

詳しくお知りになりたい方は、フロントスタッフまでお問い合わせください。



お友達紹介体験チケットについて

ご入会時にお渡ししています、体験チケットのご利用枠を変更させていただきます。

スクールレッスンを除くすべてのレッスン



マーク限定

尚、ビジター利用につきましてはこれまで通りスクールレッスンを除く全レッスンが対象となります。安全面に配慮しての変更となります。お友達、ご家族にお勧めの際にご確認ください。



ゴールデンウィークの休館日について

4月30日、5月2日、5月5日の3日間を休館日とさせていただきます。ご理解ご協力をお願い致します。



営業カレンダー・タイムスケジュール

巻末に添付してあります。ご確認をお願いします。なお、営業カレンダーは変更の可能性がありますのであらかじめご了承ください。



お友達紹介チケット

ご家族、お友達でご入会のご希望がある方へこちらのチケットを切り取ってお渡し下さい。入会金を半額にさせていただきます。