



Issued by LAVIE No.40 Date 2011/6/14

今年も半分が過ぎました。春らしさを楽しむ間もなくもう梅雨…今年の梅雨入りは例年よりも10日も早いそうです。シトシト雨が降る日もラヴィのエクササイズで、気持ちのいい汗を流しませんか？梅雨が明けたら夏はもうすぐそこ！！

心もカラダも夏準備！！さあ、ラヴィへ急げっ😊

★ラヴィの新しいトレードマークです！



皆様のご愛顧のおかげで、ラヴィフィットネスコミュニティは移転2周年を迎える事ができました。2周年を記念し、新しいトレードマークが登場！！躍動感のあるしに人とのつながりを大切にしたいサークルが特徴になっています。新しいトレードマークを使用したオリジナルグッズも考案中♪♪どうぞnewトレードマークもよろしくお願い致します。

★ラヴィホームページリニューアル！！

新しいトレードマークと共にラヴィホームページがリニューアル！！ホームから各種情報が見やすくなり、最新ニュース・代行のお知らせ・イベント情報もオンタイムにアップできるようになりました。好評頂いている「MIDORIのお仕事ブログ」「ラヴィ情報局」も元気に活動中★ぜひ遊びに来て下さい。

<http://www.lcv.ne.jp/~lavie/>

検索 ⇒ ラヴィフィットネス

### ご報告

義援金のご協力ありがとうございました

3月11日に発生しました、東日本大震災ならびに長野県北部地震への義援金へのご協力、大変にありがとうございました。フロントでの募金43,013円、売上から56,987円、ラヴィフィットネス(有)から10万円の義援金。合計20万円を4月8日に諏訪市を通じ、日本赤十字の長野県支部へ寄付させて頂きましたことをご報告します。これからも長期でチャリティーの機会をつくってまいりますので、ご協力下さいね！

雑学コーナー

# ★頭痛のセルフケア

頭痛は日本人の5人に1人が悩まされているというほど身近な病気です。中でも慢性頭痛は、風邪や脳の疾患による頭痛などとは異なり、はっきりした異常が見つからないことに特徴があります。そのタイプは「**緊張型頭痛**」・「**片頭痛**」・「**群発頭痛**」の3つに分かれ、それぞれ症状やケア方法が異なっています。中でも患者数の多い「**緊張型頭痛**」と「**片頭痛**」の見分け方が大切です。

## ～～症状～～

### 「緊張型片頭痛」

- ・首のストレッチなど動かした時に楽になる
- ・頭部や首の収縮による血流の悪化が原因
- ・頭痛の原因の7～8割を占める
- ・後頭部から首筋を中心とした頭全体にギュッと締めつけられるような痛みが長く続く。

### 「片頭痛」

- ・ストレッチなどで症状がひどくなる
- ・脳内の血流の多さが症状の引き金になる
- ・女性に多く、ズキンズキンと脈打つような痛みが発作的にこめかみから、目のあたりにかけて走る。吐き気や嘔吐を伴う場合もある。

## ～～対処法～～

### 「緊張型片頭痛」

- ★身体を動かす
  - ・体操やストレッチで身体の凝りをほぐす
- ★リラックス
  - ・風呂につかり首や肩を温める
- ★腹式呼吸
  - ・リラックスする事が難しい人向け。副交感神経が優位になり、寝る前に行うとよく寝れる。

### 「片頭痛」

- ★静かな部屋で横になり休む
  - ・身体を動かすと痛むがひどくなるため、できるだけ安静にする。
- ★痛む場所を冷やす
  - ・冷やすことで、広がった血管が収縮し、痛みが楽になる
- ★頭痛ダイアリーをつける
  - ・食べた物などを記録することで頭痛のパターンを探ることが出来る。
- ★あめをなめる
  - ・片頭痛の原因の一つである、低血糖を防ぐ。糖分の

入 入った冷たい飲み物を飲むのもよい。

- ★こまめに休息をとる
  - ・ストレスが原因になることもあるため、心身の疲れを溜めこまないようにする。
- ★サングラスと耳栓で光と音を遮断する
  - ・光や雑音によって悪化するため、出来る限り刺激をさける。

参照：日本経済新聞

こうして見ていると、「緊張型片頭痛」の場合は心身をリラックスさせる事がポイントのようです。生きていくうえで避けられないストレスの対処術として、スポーツで身体を動かし血行を良くし、汗をかき気持ちをリフレッシュ！！ヨガ・太極拳・タイチーなどの呼吸法で精神力を向上させ、自律神経を整え心の健康を保つことはとても有効な頭痛予防につながりそうです。薬に頼らない身体のケア・・・「健康へのファーストステップはラヴィから」・・・会員様の健やかな毎日へのお手伝いをこれからもさせていただきますね♪♪

## 中間報告



## LAVIE

## 美・ダイエットスクール開校中！！

4月23日からスタートしてます。「美・ダイエットスクール」今回は5名の方がチャレンジ！！初回の講座はそれぞれに目標を設定。またその目標達成に向かっての摂取カロリーと消費カロリーのバランス計算、栄養学基礎知識、体組成に関する基礎知識⇒運動メニューの作成の座学に加え、自宅で実践する5エクササイズのリクチャーなど、盛り沢山の内容になりました。

その後コースに含まれるパーソナルトレーニングでは形態測定、姿勢・アライメントの修正・改善、消費>摂取カロリー計算を含め、個々の悩みや生活習慣に合わせた内容で目標達成に向かって進んでいます。

6月4日中間の2回目講座では形態測定、効果的なエクササイズ実践の為のエアロビクスステップでのアライメントチェック、5エクササイズ修正⇒強度変換の内容になりました。中間報告では**体重-4キロ！！ウエスト-16センチ！！**気になっていた**下半身全体のシェイプアップ成功！！**など、それぞれに嬉しい結果報告が届いています。残りあと1ヶ月。皆さんの頑張りによってスタッフ一同励まされ、励ましながら最終目標達成を目指していきます！！最終報告もお楽しみに♪

資格をゲット!!

# ★ラヴィフィットネスアカデミー開校

## \* 2011 \*

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催します。仕事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(PC)・応用課(FDEC)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、もっと深く身体について勉強した方、自身のスキルを上げたい方にもおススメします。心肺蘇生法(CPR)の取得もできますよ。

### \* 基礎科 PC取得コース \*

9月4日スタート→10月23日

毎週14:00~20:00又は19:00

安全で効果的なグループエクササイズを実践指導するために必要な、知識と実技を短時間(全40時間)で集中学習するベーシック資格取得コースです。

### \* 応用科 FDEC取得コース \*

11月6日スタート→12月4日

毎週14:00~20:00又は19:00

すべてのグループエクササイズに共通する、コリオグラフィーの作成方法・効果的なキューイング・音楽の利用など、様々な指導スキルを確実なものにするためのFDEC(全20時間)コースです。

# 私だけが知っている!! IRの真実!!!

## ★Y・K&M・Nの巻★

妊娠中、ラヴィの会員様たちにお腹の子の性別を聞かれると95%・いや98%の割合で「男の子」と言われていました。ラヴィ温泉部員でもあるYさん。リラックスを兼ね、茅野市にある某公衆浴場に行った時の事。まったく面識のないおばちゃんに「男!!このお腹は絶対に男!!!」と勝手に決めつけられ、しかもすごい勢いで一方的に言われ、その勢いがあまりに凄過ぎ、負けず嫌いの彼女、「女の子を産んでやる〜」と心の中で叫んでいたらしい(笑)スタッフの誰もが・・・本人でさえもが男の子と信じて疑わずにいたのですが・・・生まれてきたのはまんまるなほっぺが愛らしい可愛いカワイイ女の子♥・・・ごめんね。ずっと男の子って決めつけて。許してね。今更ながら心で懺悔するT・Aなのでした。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ラヴィ内ではいち早く最新スマートフォンに機種変更したM・Nさん。なんでもスマートにこなすようなイメージな彼女。実は超〜アナログ人間なんです。スマートフォンを持ち変えた当初は簡単なメールの返信にさえOO分もかかり、携帯相手にぶつぶつと独り言をつぶやきまくり、バーコードリーダーを使うこともできず、QRコードにレンズをむけ、な・・・なんと・・・そのQRコードを画像で写真として撮ってしまう始末。もちろんスタッフ一同大爆笑。「豚に真珠とはまさにこのことだ〜!!!」とM・Nさんの豚っぷりに驚いてしまったT・Aでありました。が、経験とはすごいもので最近ではス〜イスイと最新機器を使いこなしています(笑)メールにも絵文字が増えてきました(笑)慣れってすごいですね♪♪

# ★ご意見ボックスより

~~ご意見~~

運動不足解消に、マイペースでトレーニングをしたいと思い入会しました。この頃ちょっと気になることがあります。ジムが狭いせいか、なんとなく居場所がないです。ストレッチマットも人がいて座れません。大声で話をしていて入っていけないです。待ち時間を過ごせるスペースが欲しいです。

上記のような意見をいただきました。日頃から手狭なため会員様にはご不便をお掛けし、申し訳ございません。施設スペースの関係上、早急の対応は厳しい現状ですので、下記のマナーをお守りくださいませ。

- トレーニング外の個人的な話は階段のベンチスペースをお使い下さい。
- ストレッチスペースは基本的にストレッチをする場所なので、座ってのおしゃべりやシューズを履かれる為の場所としてのご使用はお控え下さい。

お互いの心遣いで、気持ちよくご利用して頂きますよう、すべての会員様にマナーの向上を改めまして、お願い申し上げます。

皆様が心身共に気持ちよく汗を流せるコミュニティを創るため、スタッフ一同努力していきたいと思っております。これからも相変わらぬご愛顧を頂きますよう、宜しくお願い申し上げます。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## ∞ ∞ **チャリティイベント** ∞ ∞

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### ∞ **チャリティーフィットネスマつり** ∞

**頑張ろう日本！ 頑張ろう栄村！**

というスローガンで、【運動の楽しさを体感し、人との輪を繋げるために】をテーマにイベントが開催されます。参加費は義援金として、栄村の復旧活動に寄付されます。小林美穂先生を中心にフリーのインストラさんたちが楽しいプログラムを提供しますよ！

**7/10(日)**

**13:30~15:30【13:00受付】**

**会場\* 松本大学体育館【松本大第二駐車場利用】**

**参加費\* 1500円(当日直接申し込み)**

### ∞ **チャリティー♥フラ♥DVD** ∞

**GWに東陽町ウェルネスセンターにて**

**♥希望の絆プロジェクト♥**

**アメイジング・グレイス&ふるさと**

山根麻似さんが作詞した素敵な曲にのせて、フィットネスインストラクター60名が集結し、フラを踊りました。2時間30分の即席フラですが、愛にあふれた仕上がりです。DVD購入料金がそのまま義援金として、震災地へ寄付されます。一枚2000円、フロントにてお声を掛けて下さいね。

# ★大切なお知らせ★



### 会費について

ラヴィフィットネスコミュニティでは会費を前月25日に指定口座から引き落としさせて頂いております。ただし25日が銀行営業日でない場合は翌営業日になります。(例えば、7月会費は6月27日に引落としになります。)25日に振替ができなかった場合のみ当月10日に再引落としさせて頂いております。毎月10日に会費引落としとご勘違いされている方が多く見受けられます。会員様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。



### 会員規約変更について

4月からのフリー・スクールフリー会員導入に伴い会員規約を一部変更させていただきました。再度ご確認を宜しくお願い致します。また何かご意見などがありましたらご意見ボックスまたはスタッフに直接お問合せください。



### 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。ホームページでもリアルタイムに営業情報やレッスン変更情報などを更新しております。そちらの方もご確認ください。



### 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。夏はもうすぐ！いい汗一緒にかきませんか??

チケット添付