



Issued by LAVIE No.41 Date 2011/9/18

節電の、暑い暑い夏が終わり、秋が近づいてきました。信州のいいところ♪朝晩の涼しい空気でもココロもパワー補給。美味しく食べてラヴィで元気に動いて、身体のパワーも補給して、健やかな毎日を過ごしていきたいですね。10月からラヴィはパワーアップ・バージョンアップします！！！乞うご期待！

★タイムスケジュールリニューアル★

～～ラヴィ改革、いよいよスタート～～

手にして下さった方も多いのではないのでしょうか？先月末からフロントで配布しておりますタイムスケジュールが10月から大幅にリニューアル！！

- ・エアロ系ではレッスン名称や強度・難度を分かりやすくしました。
- ・新設レッスンが増量・会員様の目的や時間に合わせた最適なレッスンをお選び頂けます。
- ・全体の70%が😊マークになり、誰でも気軽に参加して頂けるようになりました。

～～新しくなったプログラムをご紹介～～

ポル・ド・ブラ

流れるような美しいダンスで体幹を強化する動的ピラティス。

ウエープリングストレッチ

ほぐす・伸ばす・引き締める。波状のリングを使用した進化型エクササイズ。全身をゆっくりと引き伸ばします。

青竹ウォーク

音楽に合わせた青竹踏みウォーキングでツボと足裏を刺激。疲れを癒します。

～～バージョンアップしたプログラムも注目～～

スピリチュアルヨーガⅡ

アクティブな流れのヨガで気力の充実パワーUP

ピラティスⅡ

立位動的ピラティス！コア強化で美しい動作を

ボディメイクⅡ

脂肪燃焼と筋強化のサーキット。ステップ使用にライトウエイトを持つ筋コン！

そして、兼ねてからご要望の多かった土曜日のプログラムが充実。7本のプログラムをご用意しました。どうぞご活用下さい♪♪

結果報告！！



LAVIE 美・ダイエットスクール終了！！

4月23日からスタートした第1回「美・ダイエットスクール」が7月23日に3ヶ月間の全日程を無事終了致しました。この長いようで短い3ヶ月…参加者の一人お一人が目標に向かって自分自身と戦っていました。苦しい時も前を向き、自分の目標に向かう姿はとて美しく、トレーナー陣も全力でサポート。こちらも身が引き締まるくらいの頑張り！！…そして目標達成！！ホントにお疲れさまでした。

今回はそのチャレンジされた5名の方々の3ヶ月間の努力の結果を発表します。

A 様

測定項目	4月23日	7月23日	成果
体重	46.0kg	43.2kg	▲2.8kg
BMI数値	21	20.5	▲0.5
皮脂厚			
上腕	15mm	15mm	===
腸骨	15mm	9mm	▲6mm
大腿	24mm	15mm	▲9mm
計	54mm	39mm	▲15mm
体脂肪率	25.7%	21.1%	▲4.6%
サイズ			
胸囲	79.0cm	76.2cm	▲2.8cm
胴囲	65.5cm	60.7cm	▲4.8cm
ヒップ	87.5cm	85.5cm	▲2.0cm
上腕部	23.6cm	21.3cm	▲2.3cm
大腿部	51.2cm	48.0cm	▲3.2cm

体重の変化があまりない事に悩んでいた時もありましたが、レッスン参加数を増やし、通勤時にウォーキングを取り入れるなどの努力の結果が数値にも！食事見直しの効果もあって、期間の途中から肌艶も変わり、ホント☆ピカピカ☆してました(^_^)

C 様

測定項目	4月23日	7月23日	成果
体重	57.0kg	51.2kg	▲5.8kg
BMI数値	21	20.8	▲0.2
皮脂厚			

上腕	24mm	20mm	▲4mm
腸骨	26mm	16mm	▲10mm
大腿	36mm	27mm	▲9mm
計	86mm	63mm	▲23mm
体脂肪率	32.7%	27.8%	▲4.9%
サイズ			
胸囲	88.4cm	84.4cm	▲4.0cm
胴囲	74.7cm	66.4cm	▲8.3cm
ヒップ	93.8cm	88.2cm	▲5.6cm
上腕部	26.5cm	24.8cm	▲1.7cm
大腿部	56.7cm	50.8cm	▲5.9cm

参加者中で最もサイズダウン！！！！(*^*)v

「痩せたね」と周囲に言われ始めた頃と美・ダイエットスクール終了時に撮った『お腹周り』のセミヌード写メを先日見せて頂きビックリ！まるで別人のお腹でした。証拠の写メ！お宝です！！

B 様

測定項目	4月23日	7月23日	成果
体重	51.8kg	48.0kg	▲3.8kg
BMI数値	23	20	▲3
皮脂厚			
上腕	21mm	19mm	▲2mm
腸骨	25mm	20mm	▲5mm
大腿	38mm	32mm	▲6mm
計	84mm	71mm	▲13mm
体脂肪率	32.7%	29.1%	▲3.6%
サイズ			
胸囲	83.5cm	80.2cm	▲3.3cm
胴囲	80.2cm	61.0cm	▲19.2cm
ヒップ	88.7cm	85.0cm	▲3.7cm
上腕部	26.5cm	23.4cm	▲3.1cm
大腿部	52.2cm	48.2cm	▲4.0cm

期間中はママに食事表を管理され、その徹底ぶりに担当者もビックリ！美・ダイエットスクール終了後には、やりたいと思っていたスクールレッスンへの参加やアロマの初体験などご自身磨きに頑張っていたら幸いです(#^.^#)

D 様

測定項目	4月23日	7月23日	成果
体重	53.6kg	48.6kg	▲5.0kg
BMI数値	21.5	19	▲2.5
皮脂厚			
上腕	26mm	18mm	▲8mm
腸骨	10mm	16mm	+6mm
大腿	21mm	16mm	▲5mm
計	57mm	50mm	▲7mm

体脂肪率	25.2%	23.8%	▲1.4%
サイズ			
胸 囲	81.0cm	77.7cm	▲3.3cm
胴 囲	75.0cm	72.0cm	▲3.0cm
ヒップ	89.8cm	86.7cm	▲3.1cm
上腕部	27.4cm	24.5cm	▲2.9cm
大腿部	50.4cm	46.0cm	▲4.4cm

中間測定時に体重&サイズの変化は見られたものの体脂肪率がなかなか落ちず、悪戦苦闘！！夜勤明けでもめげずラヴィ三昧の日々！…で体脂肪率にも変化が！終了後もあと2kg落とす！と意欲満々！！そのやる気に拍手！！(^_-)☆

E 様

測定項目	4月23日	7月23日	成果
体 重	57.2kg	54.8kg	▲2.4kg
BMI数値	21.8	21	▲0.8
皮脂厚			
上 腕	30mm	26mm	▲4mm
腸 骨	21mm	16mm	▲5mm
大 腿	36mm	27mm	▲9mm
計	87mm	63mm	▲24mm
体脂肪率	32.9%	30.7%	▲2.2%
サイズ			
胸 囲	89.2cm	86.2cm	▲3.0cm
胴 囲	73.6cm	68.0cm	▲5.6cm
ヒップ	92.2cm	89.7cm	▲2.5cm
上腕部	29.7cm	27.2cm	▲2.5cm
大腿部	54.8cm	50.8cm	▲4.0cm

期間中仕事先でも二の腕&背部を意識！その甲斐もあってか、レッスン時に見る後ろ姿に変化が！！生活の中でもダイエットの意識を高め頑張っていました。(o^)/

さあ皆様、ご覧になって如何でしたか！？今後もラヴィではセミパーソナルスクールを企画していく予定です。私もやってみたい！と思われた方は今後に期待してくださいね。またこんなスクールがあったら…という要望も聞かせて下さい。そしてスクールまで待てない！という方、自己流のトレーニングやレッスン参加ではなかなか思うような結果が得られないという方にはパーソナルトレーニングがオススメです。個々の目標にあわせた運動プログラム・生活改善をトレーナーが全力でサポート致します。もちろん目標達成の近道であることは間違いありません。興味のある方はフロントにて気軽お問合せ下さい。

★セカンドオリエンテーション★

～～効果的なトレーニング行えていますか??～～

トレーニングジム愛好の会員様に朗報です☆ラヴィ革命のひとつとして近日セカンドオリエンテーションシステムを導入！！入会時にオリエンテーションや体力測定を受けたままで、その後どうトレーニングしていったらいいのかわからない、もしくは思ったようなトレーニング効果が得られないけどパーソナルまではちょっと…と考えている方は意外と多いのではないのでしょうか？セカンドオリエンテーションではそんな会員様のトレーニングをサポートしていきます。詳細は近日発表予定。ご期待ください。

★紹介キャンペーン★

～健康へのファーストステップはラヴィから～

10月1日～10月30日まで『紹介キャンペーン』を行います。紹介して下さった会員様にも、紹介された方にもお徳がいっぱいのキャンペーン★

特典1

お友達(ご家族)が無料で☺マークレッスン体験可能
⇒ビジター料金 2,625 円がお得！

特典2

簡単なアンケート記入で入会金50%オフ+事務手数料 1,050 円オフチケットプレゼント
⇒入会金 5,250 円+事務手数料 1,050 円お得！

特典3

お友達が入会したら、500 円×2 枚、1,000 円分のクオカードを会員様にプレゼント！！お二人で分ける？自分で使う??お任せします。
⇒クオカード 1,000 円お得！！



スポーツの秋。動きたいって身体がウズウズ。このお得な機会に新しくなったプログラムレッスンを大切なお友達やご家族と体験してみませんか??大切な方をご紹介ください。体験方法や不明点などは気軽にフロントスタッフにお尋ね下さい。

★NEWからだ燃える★

～さらに強くなった進化し続けるクエン酸サイクル～



飲むだけじゃない、新感覚サプリ。「汗が出る」「パワーが長持ちする」「お肌もつやつやしてきた」とラヴィスタッフをはじめ会員様やフィットネス愛好者に愛飲されている【からだ燃える】がこの度リニューアルしました★

～～気になるリニューアルポイント～～

1、ビタミン配合量をアップ

ビタミンA(70%増)C(184%増)D3(342%増)E(36%増)B1(62%増)葉酸(75%増)ナイアシン(78%増)パントテン酸(89%増)を大幅に増量。そのほか、ビタミン11種類が【からだ燃える】ひとつで摂取可能です。

2、カルシウムを新配合

現代日本人に不足しがちで吸収されにくいカルシウム。これ一つで一日に必要とされるカルシウム(680mg)を補給できます。

3、キレート作用

クエン酸がカルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルを包み込み身体に吸収されやすくしてくれます。

4、コラーゲンの臭いを減少

豚からとれるコラーゲン特有のにおいを減少しました。

5、酸味をまるやかに

酸味がまるやかになり、酸味が苦手な方は以前より飲みやすくなりました。ぜひお試しください。

6、カロリーダウン

20gあたり、72,8kcal⇒⇒59,8kcalにカロリーダウン!!ダイエットでカロリーが気になる方でも愛飲頂けます。

定価6,510円が会員特典で会員様は15%オフの**5,534円**でフロントにて好評発売中です☆熱中症対策や水分補給、お料理の隠し味やなどフィットネス以外の用途にもお使いいただけます★ぜひお手元に一袋★家族みんなで【からだ燃える】の効果を実感してみてください。



【からだ燃える】の

お役立ちレシピ

☆燃える☆豚肉のマーマレード焼き☆

～ボリュームあるお肉をヘルシーに食べよう～

材料(2人分)

- ・豚肉ロース厚切り 200g
- ・塩 0.4g
- ・清酒 2g
- ・マーマレードジャム 16g
- ・【からだ燃える】 10g
- ・オリーブオイル(お肉の脂が出るので控えめに) 2g
- ・ブロッコリー 60g
- ・コンソメ 2g
- ・こしょう 少々
- ・濃口醤油 6g
- ・人参 60g
- ・砂糖 2g

作り方

- ①調味料を混ぜ合わせお肉をつけておく。
- ②オープン用のお皿にオリーブオイルを薄く塗る。
- ③①をオープンで焼く。
- ④ブロッコリーに塩を入れて茹でる。
- ⑤人参を食べやすい大きさに切りコンソメ・砂糖で煮る。
- ⑥盛り付けて完成。

一人前 276kcal

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

9月3日土曜日より、AFAA 認定校養成コースがスタートしました。基礎科 PC コース・応用科 FDEC コース全過程3ヶ月のアカデミーです。今年には6名の方がチャレンジ!!それぞれの目標や目的に向かって日々頑張っています。応援宜しくお願致します。

私だけが知っている！！ IRの真実！！

★Y・N&お馴染みM・Nの巻★

アロマスタッフY・Nさん。ほがらかな笑顔と癒しの施術でみんなを魅了。彼女、施術も業務もなんでも完璧にこなすとアロマ代表のAさんが絶賛！！でもね…笑…Nさん、「ふくらはぎ」を必ず「ふくろはぎ」って言うらしいです。クールなのにファニーな一面♪♪そんなところがまたステキです。

☆☆☆★☆☆☆☆☆☆☆☆

ここからはすっかりお馴染み、ラヴィ代表のM・Nさんネタです。8月某日、ラヴィ全体ミーティングの後の暑気払いの席にて。M・K先生と向かい合いで座りながら話は盛り上がり、傍らにはビールのピッチャー。それをひとりではほとんど飲み干していました。負けず劣らずM・K先生はビールなどを飲んだ後にさらにワインデカンタを3本は空けていた…。恐ろしき光景。いったい身体のどこにあの水分が入っていくのだろうか？？？…と個人的な疑問はおいておいて。その席にて聞いた話です。M・Nさんは毎週木曜日松本にある某フィットネスクラブにてステップ⇒アクアと2本連続レッスンをこなしているのですが…レッスンスイッチにあまり時間がないようで…スタッフ更衣室ではどこでM・Nさんが着替えたのか1発でわかる惨事になっているとのこと（涙）これ、実はラヴィでは当たり前前の光景なのですが、某クラブでは「クールな人」で通っていたM・Nさん。その人がまさか（汗）そんな（汗）ずさんな着替えを行っているなんて信じられない！！と、しばらく「実はMさんってそうとう天然らしいよ？？」とちょっとした噂になっていたそうです。しかし、時を重ね、今では某クラブでもその光景はM・Nさんの仕業だろう…と誰も疑わず、驚くこともなくなっただけ。今後も各施設で同じことが行われるのではないかと内心でちょっとだけ！？心配しているT・Aなのでした（笑）

★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

LAVIEEXPRESSNEWS * Editor/TOMOMI ASAKURA *

25日に指定口座から引き落としさせて頂いております。但し、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、10月会費は9月26日に引落しになります）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。



営業カレンダー

巻末に添付してあります。ご確認をお願いします。尚、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。そちらもご確認ください。



ミカノウエア20%オフ

通常10%オフのミカノウエアを全商品（下着・小物は除きます）20%オフにて販売中。ステキなデザインだけでなく速乾性のある素材なのでレッスン中やトレーニング中も快適に過ごせますよ☆ウエアを着てみたいと気になっている方も、お目当てのウエアがある方もまずは試着から。是非お試しください。



代行等のお知らせについて

ホームページにて代行や振替レッスンのご案内をさせて頂いていますが、携帯から確認できないのご意見を頂き、「ラヴィ情報局」のスタッフブログでも同じように代行のご案内をさせて頂くようになりました。ご確認の上ラヴィへお越しください。



ご意見ボックス活用ください

トレーニングカルテの上に設置してあるご意見ボックスをご存じですか？皆様の貴重な意見をラヴィは大切にしたいと思っています。よりよい快適なコミュニティ作りの為に。苦言提言なんでもオッケーです。対処できる事は協議の上迅速に対応致します。また迅速な対応が厳しい事でも善処していきます。これからラヴィフィットネスコミュニティを末長く宜しくお願い致します。

TEL/FAX 0266-53-7414 * Eメール lavie@email.plala.or.jp