

Issued by LAVIE No.42 Date 2011/12/13

冬の足音が一步一步近づいてきました。日に日に布団から出るのが億劫になり、身体を丸めてすごしてしまいがちなこの季節。皆さんはいかがお過ごしでしょうか?こんなときこそ、外の空気を吸いシャキッと過ごしたいものですね。2011年は、悲しいニュースも多く聞かれた年でした。しかし家族や友人との絆を再確認できる年でもありました。個人的にも変化の一年となりました。ラヴィも皆様との絆、そして新しい出会いを大切にしていきたいと思います。ラヴィは2012年もパワーアップしていきますよ!!



チャリティーイベントご報告

11月23日の東日本大震災チャリティーイベントでは、2,952円の募金協力をいただきました。DVD「希望の絆」も3枚ご購入いただきました。温かいご協力ありがとうございました。日本赤十字を通し寄付させて頂きましたのでご報告いたします。今後も「希望の絆」の販売やチャリティー活動を行っていきますので、ご協力をお願い致します。また、当日イベントではDVD「希望の絆」にも収録されていますアメージンググレースの優しい調べにのせてフラを踊りました。皆さんの祈りも届いたのではないのでしょうか。





★LAVIE★ mas party

12月17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

今年もやってきましたこの季節!!

恒例のラヴィクリスマスパーティー!いつもより少しおしゃれて盛り上がりましょう☆美味しいお料理とお酒を楽しみながら、トークに花を咲かせましょ♪♪普段ゆっくり話ができない会員様同士やスタッフとの素敵な交流の場にしたいと思っています♥もちろん!フラ&ベリーの発表もあります☆

※会費につきましては、当日の混雑を避けるため事前にフロントでのお支払いにご協力をお願いいたします。

※当日のビデオ撮影は、個人情報法や著作権・映像権により、ベリーレッスンで1台、フラレッスンで1台と限定をさせていただきます。写真撮影はOKですが、ご本人以外の手に渡ってしまうことが無いようお願い致します。皆様のご協力で気持ちよく楽しい時間を・・・。



★クリスマスイベント★

!!全会員様対象!!

今年最後のイベントはクリスマススペシャルです!

10:30~11:45

★★ショーアップエアロ SPECIAL★★
~M&Mでお届けするエアロお楽しみ版~
芳原&長林

12:00~12:30

★★太極舞★★
浜&朝倉&田中

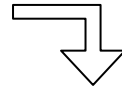
13:00~14:00

フラ ※金曜日スクールレッスン

祝日営業、変わります☆

2012年1月より祝日営業をリニューアルします
リニューアルポイント☆1☆

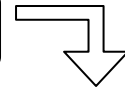
営業時間変更



10:00~16:00 又は
16:00~22:00 のいずれかになります。

リニューアルポイント☆2☆

レッスン内容



☆月曜日が祝日の場合⇒イベント形式特別レッスン
☆火曜日~日曜日が祝日の場合⇒その曜日のレッスンを行います。(営業時間により該当レッスンが変わります。)

巻末営業カレンダーより抜粋・・・

- 1月9日(月曜日)
10:00~16:00 全会員様対象
午前中特別レッスン
午後ベリー、アシュタンガ振り替えレッスン
 - 2月11日(土曜日)
10:00~16:00 正会員様・休日会員様対象
(ショーアップ・ピラティス・ベリー・キック)
 - 3月20日(火曜日)
16:00~22:00 正会員様・休日会員様対象
(ジャズピップ・チャレンジエアロ・アシュタンガ)
- ※スクールレッスンはスクール会員様限定です。

注目

対象会員様以外の方も、1レッスン
1050円でご参加いただけます!
詳しい時間等は、ラヴィホームページでご確認ください。

<http://www.lcv.ne.jp/~lavie/>
検索 → ラヴィフィットネス

スタッフブログ『ラヴィ情報局』&『MIDORIのお仕事ブログ』更新中です☆こちらにもチェックしてくださいね!あの人の日常、ちょっと面白エピソード、グルメ情報など・・・。

『ラヴィ情報局』では、レッスン代行のお知らせなどもアップしています。携帯からも見ることが出来ますよ♪♪

朝ヨガのススメ

朝少しだけ早起きして、自分の体の声を聞いてあげませんか？朝のきれいな空気を身体いっぱい吸い込み良い一日の始まりを迎えましょう。



背筋を伸ばしてまっすぐ立つ。

息を吸いながら、両手を身体の横から弧を描くように上げ、手のひらを合わせる。

吐きながら、股関節から前屈する。
※腰が痛い時は、ひざを曲げてOK

息を吸いながら、目線を上げる。

息を吐きながら、板のポーズから脇を締め体を床に近づけます。

息を吸いながら、体を上に引き上げます。
※無理なく行いましょう。

息を吐きながら、腰を上げる。2～5呼吸維持する。背中がまっすぐならないときは、膝を曲げる。

息を吸いながら、前屈に戻り息を吐く。次の吸う息で目線を上げる。

息を吐きながら、頭を下げ前屈。



息を吸いながら、両手を身体の横から弧を描くように上げ、手のひらを合わせる。



息を吐きながら、両手を体のわきにおろす。

※疲れがあるときなどは、を抜いて行ってもOKです。
※寒すぎる環境は、筋肉や関節に負担がかかるので避けましょう。
※無理なく心地よい範囲の動きを心がけましょう。
※朝でなくても大丈夫。できるだけ集中できる時間に行うのがお勧めですよ。

私だけが知っている！！ IRの真実！！！！

自己申告編！！

産休からの復帰に向けて、レッスンに参加！！
久しぶりのエアロ♪ルン♪
と張り切ってラヴィに来た私。
はじめは良かったんです、、レッスンの半分が過ぎたころ、あれれ～足がもつれる～(〇〇)おかしいなこんなはずじゃなかったのに～。
息も切れて、口の中はマラソン走り終わったときのような血？の味…。
体カッて落ちるのは早いなあ・・・と。
でも、よく考えたら3ヶ月以上まともに動いてないし。そりゃそうだ。納得。

翌日の筋肉痛ったら、笑うのも歩くのもピキピキ体が鳴りそうでした！！でも久しぶりの筋肉痛はちょっと心地よく やっぱりうきうきしてしまいました。地道にトレーニングするぞっ！！
と心に決めた瞬間でした☆

by Y・K

♥ハート to ハートキャンペーンにご協力ありがとうございました♥

○ストレッチマットの譲り合い

混雑時はストレッチの方が優先です。

○迷惑をかけない駐車

駐車順番を守り、裏手の黒船駐車場への駐車は禁止です。

○気持ちのよいごみ捨て

家庭内のごみを持ち込まない。

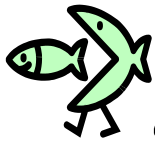
○施設内での物販禁止

施設内での個人的な物販はご遠慮下さい。

○シャワールーム利用の時間短縮

混雑時は、スムーズに次の方に譲りましょう。

☆引き続き気持ちのよいご利用をお願いします☆



お役立ち食材ガイド

『蓮根』

レモンに匹敵するほどのビタミンCが!!!

蓮根の主成分は炭水化物で、体内でエネルギーとなって身体を温めます。また、不溶性食物繊維を多く含むため便秘解消、老廃物の排泄を促しエネルギー循環を良くします。そして、ビタミンCも豊富に含まれています。風邪予防、疲労回復、ケガの予防、回復のために効果的なビタミンCの摂取方法は、たんぱく質を多く含む食材と一緒に摂取することです。そこで・・・蓮根を使った簡単レシピ♪

「蓮根のチーズ焼き」

材料 (1枚分 30cm大フライパン)

蓮根 一節程度

ハード系チーズ 50~100g

赤ピーマン 1/8個

作り方

- 1、フライパンにうすくスライスした蓮根を引き、中火で透明になるくらいまで焼く。
- 2、細かく刻んだ赤ピーマンを散らし、蓮根が隠れるくらいチーズをのせる。溶けて周りがカリッとキツネ色になれば完成。

ワインにも合いそうなちょっとおしゃれな一品。ゼ

ひお試しあれ☆

~大切なお知らせ~



会費について

会費は毎月25日に翌月分を指定口座より引き落としさせて頂いています。(例、12月25日に1月分の会費を引き落としとなります)滞納となり、翌月10日に再引き落としとなっている方が多く見られます。再度ご確認をお願い致します。



1月8日(日)

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。

※講習会開催のため12時までの営業となります。それに伴いレッスンも変更がございます。ラヴィ内掲示、ホームページ、ラヴィ情報局にてご確認をお願い致します。



営業カレンダー・タイムスケジュール

タイムスケジュール変更

金曜 18:50~19:35 ⇒ ポル・ド・ブラ
営業カレンダーと合わせて巻末をご確認ください。



年末年始休業のお知らせ

12月29日~1月4日

皆様も素敵なお休みをお過ごしください。



2012年もLAVIEを
よろしくお願い致します。