

春よこい、、早く来い、、、♪



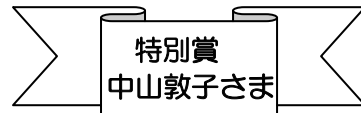
三寒四温。ころころ天気の間嫌が変わる今日この頃、春が近づいてきた証拠でしょうか？冬から開放される清々しい風の香りや、新芽の輝き…。外に出て深呼吸したくなります。四季のある日本に暮らしているからこそ、自然に感謝し、敏感に季節の変化を感じていきたいものですね。春のラヴィは、皆様にウキウキを感じていただけるレッスンや、トレーニングをしていきたいと思えます♪満開の桜のような笑顔の集まるラヴィを目指して、スタッフ一同元気に頑張りますっ！！

LAVIE オリジナルTシャツ☆

たくさんの素敵な、愛のあるデザインの応募をしていただいた中から、グランプリが決定しました。



シンプルで合わせやすそうなデザインです。商品化決定です！！
出来上がるまでのお楽しみ♪
あと少しお待ちくださいね(^_-)-☆



カラフルで心がウキウキするデザイン！！
ずばり可愛いです！！
今回は商品化となりませんでした。素敵！
デザイン画は、踊り場のボードに掲示してあります。
チェックして下さいね！！



素材にこだわりました

吸収速乾素材で作りました。汗をかいてもサラッと爽やかな着心地です!!

選べる2タイプのTシャツ

ベーシック&フレンチスリーブ

ベーシックは、男性でもゆったり着られるサイズをご用意いたしました!!

女性でもかっこよく着こなせそうですよ!

フレンチスリーブは、レッスン、トレーニングの時に袖が邪魔にならず、動きやすい!!シルエットも女性らしく、シンプルなデザインが合わせやすい♪背中のロゴもポイントです!!

豊富なカラー!!

ベーシック3カラー!!

フレンチ3カラー!!

プリントのカラーも2色です!!

☆みんなでラヴィTシャツを着て、レッスンやトレーニングを楽しもう☆
色違いでほしいっ!!

☆ 3月下旬販売開始☆

たくさんのご応募ありがとうございました。

NEWマシーン☆
あなたはもう試しましたか?

MATRIX マトリックス

有酸素効果のあるマシーンが2台入りました!
みなさんは、もう使いましたか?もう使った人も、まだの人も・・・是非!!
効きます~~~~(^_>)



フォーム改善のために開発されたマシーンです!
骨盤の矯正や、上肢下肢、左右のバランスの改善に効果があります。
着地の衝撃がないので、膝関節に痛みがある方や、リハビリ回復期の方にもおすすめです!
上半身のシェイプアップも可能!!
ダイエットにも最適です。ぜひお試しください☆
はじめてご利用の際にはスタッフまで、お気軽に声をおかけくださいね♪
フリーウエイトの重りが増えました!!
トレーニングも積極的に行い、引き締まったボディを目指しましょう!!

パーソナルトレーニング
新展開です

コンパクトエクササイズ

多彩なプログラムと、リーズナブルな料金で始めやすい!
充実した3種類もコースの中から、更に細かく目的に沿って選ぶことができます。

~3種類のコース~

■サイズダウンコース■

A:トレッドミル 20分 RT10分

B:エアロバイク 20分 RT10分

C:エアロビクス 20分 RT10分

※RT:レジスタンストレーニング

■しなやかコース■

D:トレッドミル or エアロバイク 10分

ストレッチ 20分(ペア可能)

E:RT10分 ストレッチ 20分(ペア可能)

■ カルチャーコース■

- F:ZUMBA15分
- G:フィットネスタイチー15分
- H:太極拳 15分
- I:ピラティス 15分
- J:ヨガ 15分

- ※ 完全予約制となります。
- ※ レジスタンストレーニングは、ウエイトマシンベーシック又はセカンドトレーニング。
- ※ 同じ内容のカルチャーコースは2本連続でお受けできません。

料金

サイズダウンコース,しなやかコース 30分 1500円
 カルチャーコース 15分 1500円
 (通常パーソナルトレーニング30分 2625円)
 すでにご予約開始しています！
 気になった方は、まずトライしてみませんか？ラヴィパーソナルトレーナー陣があなたのキレイを全力でサポートします！！

ゴールデンウィーク スペシャルレッスン★

ちょっと気が早い！？
 そんな気もしますが、ゴールデンウィークはラヴィで決まり！！楽しんで♪燃やして☆癒されて♡
 スペシャルな企画をねりねり・・・！！
★5月3日、4日、5日イベント days★
 内容は決定次第掲示、HP などでお知らせします！
 お楽しみに♪
 GW休館日は、巻末営業カレンダーでご確認ください。

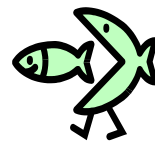
私だけが知っている！ IRの秘密♡

今年は、出勤回数の多かった！！
 ラヴィ雪かき部隊・・・。
 朝からみんなで、せっせと雪かき・・・。
 その格好といったら・・・。
 本気です！！
 すっぴん、ニット帽、長靴、...
 冬だというのに、汗だくでもくもく、もくもく。
 ○○筋に効いてる～！！！！

左右のバランスを考えて、反対の腕も動かさないと！！
 なんて言いながら・・・。

そして必ず翌日筋肉痛。
 普段のトレーニング不足を反省する、雪かき部隊なのです。
 雪かきエクササイズ！？？

来年は、あまり雪かき部隊の出勤が無いことを願います(人々)
 その前に今年・・・もう無いですよね・・・。



お役立ち食材ガイド 『塩麴』

流行ってますよね。塩麴！！
 気になっているけど、まだ使ったこと無いわ。なんて方も多いのでは？私もハマってます！！まずは作り方から・・・

材料

- 米麴(生) 200g
- 塩 70g
- 水 250ml

作り方

- 1 米麴の香りが立ってくるまで、手のひらではさんでもみほぐす。
- 2 米麴に塩を加え、全体がしっとりしてくるまで手でぎゅっと握るようにしながらしっかりと混ぜ合わせる。握った指のあとがつくくらいが目安。
- 3 水を注ぎ、全体がミルク状になるまで、手のひらではさむようにしてすり混ぜる。
- 4 保存容器にいれ常温におき、1日1回かき混ぜながら1週間ほど置く。

※その後は、冷蔵庫で保存し6ヶ月を目安に使い切りましょう。

麴の働きとは？

“麴菌が活動して生み出される酵素が、食品の成分を分解する“ことが麴の働きのひとつです。
 要は麴が食品を、やわらかく美味しくしてくれる！たんぱく質、でんぷんという、そのままでは無味の成分を、人間の舌にうまみとして感じられるものへと分解してくれるのです。
 そのため深い味わいを得られ、他の調味料を使わな

くても物足りないと感じることが無くなり、減塩や糖分を抑えることにもつながるのです!!

塩麴の基本的な使い方

塩の代わりに、肉や野菜何にでも重宝します。適量を覚えておくくと便利です。

目安=素材の重量の約 10%の塩麴

♪蒸し野菜を塩麴と合わせる。簡単ですが美味しい!お肉を焼く前の下味として使うと、しっとり柔らかく。ぜひお試しください♪

〜お知らせ〜



3月18日(日)

AFAA ワークショップ急遽開催のため、終日休館とさせていただきます。振替営業として、3月20日(火・祝日)の営業を大幅延長し10:00~22:00といたしますので、ぜひご利用ください。(正会員様・休日会員様対象)

3月20日(火・祝日)10:00~22:00 オープン

- ◇ 10:45~11:15 スピリチュアルヨガI 唐木田
- ◇ 11:25~12:10 はじめてエアロ 唐木田
- ◇ 12:10~13:05 ZUMBA 田中
- ◇ 13:15~13:45 フィットネスタイチャー 朝倉

- ◇ 18:45~19:35 JazzHip ダンス 小林
- ◇ 19:35~20:25 チャレンジエアロ 小林
- ◇ 20:30~21:45 プレヨガ・アシュタンガ 今井 (スクールレッスンです)

正・休日会員様以外の会員様は、1レッスン 1050円でご参加いただけます(スクールレッスンを除く)!!ぜひご利用くださいね。

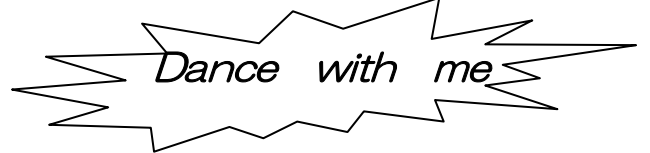


営業カレンダー・タイムスケジュール

タイムスケジュール変更

4月より・・・NEWプログラム入れ替えのため
土曜日 13:45~14:30、20:15~20:45 休講となります。ご確認ください。

5月より・・・NEWプログラム紹介



ラテン・ポリウッド・アフリカン・カントリーなど次から次へと音楽に乗って行く、ロサンゼルス発!エンターテイメントフィットネス!!

この春、ラヴィにも上陸!お楽しみに♪

◆土曜日 13:45~14:30、20:15~20:45

→Dance with me

◆土曜日 11:10~11:40 ピラティスI →太極舞

営業カレンダーと合わせて巻末をご確認ください。



体験チケットについて

ご入会時にお渡ししています、レッスン体験チケットですが、体験していただけるレッスンは のみ、チケットをお持ちいただいた方のみとなります。ご確認をお願い致します。



お友達紹介チケット
ご利用ください

