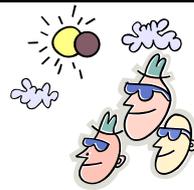


LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.44 Date 2012/6/10



天体観測



金環日食、見ましたか？当日まであまり興味がなかったのが日食グラスを用意していなくて、当日探し回るといふ・・・なんとも無計画な観測となりました(;´∀`)太陽が隠されると、うっすら暗く肌寒くなり、当たり前にある太陽のありがたみを感じられる貴重な経験ができました。諏訪の地で次に金環日食を見られるのは約300年後だそうです。今の時代に生きている事に感謝ですね。

今年は、その他にも様々な天体ショーがあるそうです。金環日食を見逃してしまった方も、満喫できた方もチェックしてみてもはいかがでしょうか？空を見上げるのって、いいものです。準備は計画的に(^_^)

GWイベントdays☆

平日レギュラーレッスンや、ジョイントレッスン、スペシャルレッスンなどなど・・・盛りだくさんのゴールデンウィークイベントデイズ!! お楽しみいただけでしょうか??

イベントの様子は、ラヴィHPにもアップしてあります♪♪チェックしてみてくださいね!! スタッフの面白写真も多数掲載中(笑)

検索 → [ラヴィフィットネスコミュニティ](#)



LAVIE フィットネスアカデミー ☆開校☆

～新しい自分に出会うチャンス！
養成コーススタート～

9月9日(日)開始！！

フィットネスインストラクターになりたい
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

あなたのやる気、カタチにしませんか？

第17回ラヴィフィットネスアカデミー-AFAA 認定校養成コースを開催します。仕事を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、応用課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、もっと深く勉強したい方、自分のスキルを上げたい方などにも受講して頂けます。CPRの取得もできます。

新しい扉を開けて頑張れる自分に出会いましょう！
詳しい内容等はHPにもアップしてあります。
フロントにも資料をご用意していますので、ご興味のある方は、お気軽にスタッフに声を掛けて下さいね。



百花拳チャリティーイベント

昨年の3月11日東日本・栄村は震災に見舞われ、大きな被害を受けました。ラヴィでは被災地に思いを寄せた様々なチャリティー活動を行なって参りま

した。その火を絶やさず、地域の皆様の力をお借りし、さらに大きな力にしていくために、この秋ラヴィを飛び出し新たなイベントを企画しています。共栄共存の心で気を合わせた太極拳の演舞や、チャリティー商品の販売など、皆様にも健康の喜び・命の輝きを感じ笑顔の花を咲かせるイベントにしたいと考えています。太極拳ははじめてという方でも、もちろん経験者の方でも楽しんでいただけます。詳細は、次回のラヴィニュースでお伝えします！

【 予定 】平成 24 年10月8日(月・祝日)



NEW プログラム！！

Dance with me

まさに、エンターテインメントフィットネス！！
Hip Hop、ポリウッド、カントリー、ラテン、アフリカン、ディスコ・・・ダンスの世界旅行♪♪ノリノリの音楽に乗って時間を忘れて楽しめます。
さらに、Dance with me の特徴は一体感！！初めて会った人とも友達になれそうな、楽しいプログラムです。開発者は、あのピリーズブートキャンプのピリー隊長の息子ピリー・ブランクス Jr とシャロン・キャサリン・ブランクス！！大流行の予感です♪楽しく、運動効果も高いプログラムをぜひ体感してみてください！！大切なのは、楽しむこと！！！！

◆土曜日 13:45～14:15 ☆朝倉☆
◆土曜日 20:15～20:45 ☆大槻☆

夏だ！トレーニングだ！

久しぶりだって大丈夫！
時間があまりなくても大丈夫！

レッスンの時間が合わない日、レッスンの合間、前後にちょっとだけ、久々のトレーニングでなにをしたらいいかわからない時など、気軽にできるトレーニングカードを作りました！どれも、カードを見ながら簡単にできる内容となっています。目的、時間に合わせて利用してみたいかがでしょうか？カードは、カルテの棚に設置予定です！わからないときはスタッフに声をかけてくださいね～

マシーンに番号をつけました

マシンの名前がわかりにくい、などの声を受けてマシーンに番号をつけました。更にわかりやすくなり、トレーニングの効率もアップしそうですね！

ニューフェイス☆インナー・アウターサイ！

有酸素の、マトリックスに続き脚部のトレーニングマシン『インナー・アウターサイ』が4月に仲間入りしました！待望の太もものトレーニングマシン。外もも&内ももにアイソレートし、ガッツリ効かせていきますよ！トレーニングで美脚を作り、夏はショートパンツ履きこなしましょう♪



男性にも、女性にもトレーニングは必要！特に女性は、ムキムキになったらどうしよう？と思っている方も多いでしょう。筋肉を肥大させるためには特に、テストステロン(男性ホルモンの一種)と成長ホルモンが関わります。女性はテストステロンが男性に比べて少ないため簡単にはムキムキにはなりません。代謝アップや、姿勢の改善、怪我のリスク軽減、体脂肪の減少につながるなどトレーニングには利点がたくさんあります！使っている筋肉を意識し、自分

に適正な負荷でボディメイクしましょう！！効いている気がしない、ウエイトが軽く感じる・・・そんな時はお気軽にスタッフまで～♪
具体的な目標や、個人に合わせたトレーニングをお求めの方は、パーソナルトレーニング・コンパクトエクササイズがおすすめですよ(^)
レッツトレーニング！！！！

SHOP☆NEWS

GESTS 新作カタログ届きました

秋冬の新作カタログが届きました！春夏は、大好評のため欠品商品もありご迷惑をおかけした会員様も。大変申し訳ありませんでした。今回のカタログも大人かっこいいウエアばかりです。カタログはフロントにあります！早速チェック！！

第一弾の注文を早期に行います。

第一弾 6月19日締め切り

※その後もご注文お受けいたします。大人気商品につき在庫が無い場合もあります。

MIKANO & G-FIT

新作カタログ届いています。夏らしいカワイイウエアが沢山。トレーニング、レッスンがさらに楽しくなりそうです。MIKANOウエアはショップに新作商品が入荷しています！試着、注文はお気軽にスタッフまでどうぞ！！

私だけが知っている！！ IRの秘密♡

Y・T 編

かぶりものが似合うスタッフ・・・T。
ある日のイベントの打ち合わせ、内容のチェック、振りの確認・・・そして仮装の試着(‘v’)
みんなが一度スタッフルームに戻った時、せっせと面白い姿に変身中・・・

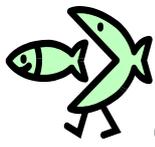
ジャーン！！



！！さすがに面白すぎてだめでしょ、(*´▽`)ノ
しかもそこから、ちょっと飛び出してるのが笑える！
というか、似合いすぎ！！
ラヴィには、こんな愉快的なスタッフが沢山！？います。
元気が出ないとき、笑いたい時！？には、ぜひお越しください！！
ちなみに、サイドを刈り上げている彼女。みんなに気がつかれないって嘆いてました。そりゃあ、ベリーショートじゃあね・・・私もサイド刈ったんですが・・・意外に気がつかれません(笑)

by Y・K

☆そんなネタもタイムリーに見られるブログ、ラヴィ情報局 & MIDORI のお仕事ブログもよろしくどうぞ(-)-☆



お役立ち食材ガイド

『タコ』

タコに含まれるタウリンは疲労回復成分

脂肪分が少なく低カロリー・高タンパクで知られているタコ、なんと疲労回復成分タウリンも多く含んでいるんです。

タンパク質を構成するアミノ酸の一種であるタウリンは、筋肉、脳、心臓や肝臓、目の網膜に高い濃度で存在しており、筋肉に至ってはカラダ全体の約70%のタウリンを蓄えています。

体内での働きとしては食塩の摂りすぎが原因で起こる高血圧を改善する作用、動脈硬化や血栓の予防、生活習慣病の予防作用があります。その他、タウリンが筋肉の収縮力を強める作用があることから、うっ血による体のむくみの改善などがあります。美味しくて栄養も沢山のタコですが、干物や燻製には塩分も多く含まれているので気を付けましょう！

【タコのカルパチョ風サラダ】

香味野菜たっぷりで減塩にも！！

【材料 2人分】

- ゆでだこ 10切れ程度
- 水菜、大葉、セロリ、パプリカ、セロリ、トマト、きゅうりなどお好みで。
- ごま油 大さじ2
- ポン酢 大さじ2

【作り方】

- 1、 野菜を食べやすい大きさに切りお皿に盛り付ける。
- 2、 ごま油をなべで加熱する
- 3、 1に2のごま油をかける。
- 4、 タコを盛り、ポン酢をかけて出来上がり！美味しくたっぷり野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！！



～お知らせ～



営業カレンダーご確認ください

- お盆休み 8月14日～16日
- 9月17日は祝日ですが休館となります。振替として9月23日を通常営業といたします。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。

