

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.45 Date 2012/9/12

この秋、ラヴィ新展開！！

秋の風を感じる今日この頃、夏の終わりをさみしく思っている方も多いのではないのでしょうか？暑さが苦手な私ですら、ちょっと物悲しい気持ちです…。スポーツの秋、食欲の秋…。色々ありますが、ラヴィにとっては新たな挑戦の秋になります！！この秋からのラヴィに乞うご期待です★

百花拳

【ひゃっかけん】

チャリティーイベント

ラヴィではこれまでも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。その輪をもっと大きく、強いものにしていくためにラヴィを飛び出してのチャリティーイベントを開催します。数多くの企業・団体様よりご協賛・ご後援をいただいています。イベントの趣旨をご理解いただき、ご賛同していただいたことに感謝し、全力で盛り上げていきたいと思えます。

2012年10月8日(月曜日・体育の日)

- ◇スタート13:30 (開場13:00)
- ◇アクアランド茅野・カルチャーセンター
- ◇入場無料
- ◇初心者大歓迎



ポスターの掲示にご協力いただける方は、フロントスタッフまでお声を掛けてくださいませ m(_)_m

オープニングは太極舞でウォームアップ♪チャリティーフラは、ラヴィのフラチームの皆様にもご協力いただき、『アメージンググレース』と『ふるさと』を踊ります。フィットネスタイチー・八段錦・楊名時太極拳を行い、ラストはイベントの名前にもなっている百花拳。ご参加いただいた皆様と共栄共存の心で大きな花を咲かせます。どれも初めての方から経験者まで、広く楽しんでいただける内容となっています。ご家族、ご友人を誘って老若男女みんなで一緒に動きましょう!!全部動くもよし、休憩しながら見るもよし。楽しみ方はあなた次第です!!当日の復興支援義援金へのご協力も是非ともよろしくお願い致します。

※当日は駐車場の混雑が予想されます。乗合などのご協力をお願い致します。



シナプソロジー 体験会開催決定!

9月22日(土・秋分の日)

10:15~11:00

担当/シナプソロジー普及会 教育トレーナー
長林みどり

ラヴィ会員様にはいち早く体験していただいた、シナプソロジーの体験会を開催します!シナプソロジーとは、五感からの様々な刺激により、脳内のシナプスの働きを活性化し、潜在認知力を上げる新メソッドです。『出来ること』を目的としないのでストレスなく楽しむことができます。先日の体験会でもスタジオ内に笑いがあふれ、ココロにも優しいプログラムであることが実感できました。メディアにも取り上げられている話題の新メソッド。この機会にご体験ください。ラヴィ会員様以外でも体験していただけます。

体験料 1,050円

キッズダンス lavieスタイル



ダンスを通してコミュニケーション力を高め、表現することを楽しく学んでいけるスクールです!発表会を目的とするものではなく、単純にダンスを楽しんで全員が輝ける場としていきたいと思ひます!まずは体験から!!体験DAYを設定していますので安心ですね!!

担当 / 小林美穂

土曜日
コース

17:00~18:00

《小学校高学年~中学生》

体験DAY 9月15日(土)
スタート 9月29日(土)

火曜日
コース

17:00~18:00

《就園児~小学校低学年》

体験DAY 9月25日(火)
スタート 10月2日(火)

体験料 1,050円

【体験DAYの当日入会の方に限り入会金半額!】

月会費(4回/月) 5,775円

※体験DAYは混み合う恐れがありますので、お申込書は事前にお出し頂くことをお勧めしております。ラヴィフロントにご用意があるほか、ホームページからもプリントアウトしていただけます。

マタニティー マタニティー フィットネス

☆妊娠16週以降の妊婦さん向け専用レッスン☆

10月スタート!
毎週土曜日
14:00~15:00



妊娠中はハッピーな期間であるとともに、様々な身体の変化に伴う不調が出やすい時期でもあります。安全で効果的なマタニティーフィットネスプログラムは、様々な段階において身体を調整し、腰痛のような慢性的障害の予防などに役立ちます。減量を目的とするものではありませんが、過剰な体重増加を防ぐものとしては有効です。ラヴィでは、AFAA マタニティーフィットネス資格保有者をご指導させていただきます。ハッピーなマタニティーライフのお手伝いをさせて頂けたらと思います。

※安全で効果的なエクササイズのために、医師の許可書が必要です。フロントにご用意がある他、ホームページからもダウンロードが可能です。

月会費(4回/月) 6,300円

■ラヴィ会員様は通常スクールレッスン同様、月会費半額にてご参加いただけます。お得です!!

ホームページはこちらからもどうぞ・・・

LAVIEのQRコードを
作りました~



月刊ぷらざ9月号、表紙裏にラヴィの記事が掲載されました。こちらチェックしてみてくださいね

アンケートへのご協力 ありがとうございました

多くの皆様にご協力頂き、本当にありがとうございました。会員様の満足・笑顔につながるよう、日々学び、努力をしていきます。これからもラヴィをよろしくお願い致します。

私だけが知っている!! IRの秘密♥

~久々の飲み会編~

海の日イベント、シナプソロジー&プチファスティングでナビゲーターをしたM&Mさんを中心に暑気払いを開催~!!!

M&Mさんは…もちろん、二日酔いはしたくない!!でも飲みたーい!!ということで、やっぱりウコンドリンクの登場!腰に手を当てて、ぐびぐび飲み切り、準備完了☆私も少し遅れて仲間入り!!そしていつもパワフルなKさんは、おなかが空くと元気がなくなるんです(^_^)大至急!!食べ物をオーダー!食べると元気、いつものペコちゃんスマイルに戻りました!!

ラジオ体操で大活躍だったKさん。いるだけで癒しのオーラ。そして名物Mさんとの、いじられ漫才(笑)この日の飲み会、なんと全員長男長女でした。終始「なんか今日は大人の雰囲気飲み会だよね~」と・・・ほんとおとなはそんなこと何度も言いませんよね(;_ _)お酒が入るとさらに熱くなる・・・この日もハイペースでジョッキを空けながら、これからのラヴィを、夢をおおいに語り、とても楽しい飲み会になりました!!

もちろん二日酔いもなく(^_^)♪

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のお志事ブログもよろしくどうぞ(^_^)☆

SHOP★NEWS

★期間限定セール開催中★

9月22日（土曜日）まで



30%OFF!!!

(インナー・ベーシックエアパンは除く)

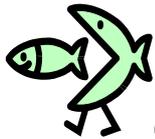
カラフルで元気なデザインのウェアがお買い得価格で入荷しました！この機会に是非！！



20%OFF!!!

(小物は除く)

気になっていたウェアありませんか？在庫のみお買い得になっています♪早いもの勝ち！お得にゲットしてください♪



お役立ち食材ガイド

『生姜』

おなじみの生姜、なんとなく体に良さそう…。その成分、効果は??

生姜には特に目立った栄養成分が無いものの、50種類以上の香り成分と200種類以上の辛み成分が含まれており、血行促進効果、消化促進効果、疲労回復、炎症や痛み・咳を鎮める効果があります。なかでも生の生姜に含まれる『ジンゲロール』という辛み成分は、体の表面を温める作用をもち、手足の末端の冷えや風邪のひき始めに効果を発揮するといわれています。脂肪を分解する作用もあるので、ダイエットの強い味方です。

もうひとつの辛み成分『ショウガオール』は、胃腸の血行を良くして、芯から温める作用や脂肪燃焼作用があります。温まった血液を体の末端へ行き渡らせるには、血液をサラサラにするポリフェノールと一緒に摂るのが最適。生姜紅茶はそのような意味で、手軽で効果的な飲み物と言えます。

東洋医学でも、生姜はあらゆる病気を予防すると

して昔から使われています。なかでも興味深いのは、『生の生姜』と『乾燥させた生姜』に大きなちがいがあることです。生の生姜は、『生姜(しょうきょう)』と言い浅いところを温める働きがあり、初期の風邪などに使用。乾燥した生姜は『乾姜(かんきゅう)』といい、身体を中心部から温める働きがあり、内臓機能の改善に使用されるということです。

夏に冷たい食べ物などで冷えた身体を、中から温め風邪に負けない身体を目指しましょう！！

インストラクター養成コーススタート!!

今年は4名！！みなさん目標を持ち、キラキラ輝いています！！毎週日曜日奮闘中☆皆様の温かい応援をよろしくお願いしますね(^o^)
ファイト～！！！！！！

t

～お知らせ～



タイムスケジュールが変更になります

レッスン時間、担当者など10月より変更となります。巻末のタイムスケジュールのご確認をよろしくお願い致します。



営業カレンダーご確認ください

巻末の3か月カレンダーをご確認ください。ラヴィホームページからも確認していただけます。

