

Issued by LAVIE No.48 Date 2013/6/11



衣替えの季節です！暑い日が続く中スタッフウエアが新しくなりました♡目を引く鮮やかなピンク！今年の夏～秋は色々なイベントを計画しています。スタッフ一同更に熱くラヴィを盛り上げていきます！ご期待下さい！

## 諏訪よいてこ祭り

7月20日(土)

17:40～お祭り終了21:00

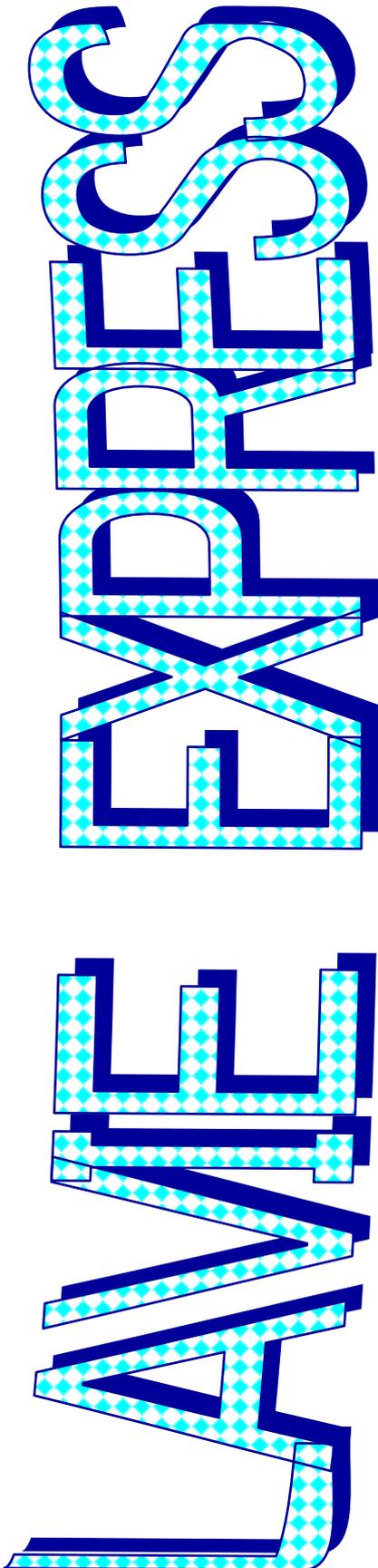
LAVIE初の試み！！「よいてこ祭り」に参加します！！皆で楽しく連で踊りませんか？？

昨年イベントで着用した「百花拳」のTシャツ着用での参加です。Tシャツをお持ちでない方はラヴィにて販売しております☆もちろん、売上金は震災の義援金とさせていただきます。会員様だけでなくご家族、お友達と一緒にのご参加も大歓迎！！そして、今回はキッズダンスクラスのみならず参加☆子供たちと一緒にレッツダンス！そして♪スペシャルゲストとして小林美穂 IR も参加していただきます。テクノバージョンではオリジナルの踊りも OK とのこと♪♪振り付けはスタッフが考える予定です！いきなりのぶっつけ本番って訳にはいきませんから、練習を行いたいと思っています！！もちろん練習なしでもご参加いただけます(\*^。^\*)

7月15日(月・祝日) 時間10:30～

スペシャルイベント「よいてこマスター」

よいてこの練習がてらこちらもお楽しみいただけるイベントです!!是非この機会にラヴィスタッフ&会員様&キッズダンスチームと仲良く騒ぎませんか！？皆様のご参加お待ちしております★参加申込みはフロントにて受付けております！お声掛け下さい。詳細につきましてもフロントスタッフにお尋ね下さい。





## 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8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18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。

さあ！ここからがスタートです(^O^)  
新しい自分に出会いませんか！？  
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！全力でサポートいたします！

AFAA とは・・・  
世界73カ国で通用するフィットネスインストラクターの国際ライセンスを発行できる、世界最大のフィットネス組織です。年齢や性別を問わずあらゆる対象者に向けたフィットネスプログラムを研究、開発しています。

## シナプソロジー 養成コース開催！

7月7日(日) 10:30~18:30

7月8日(月) 10:00~18:00

講師：長林みどり・津野恵美子

シナプソロジーとは、視覚・聴覚・触覚などの感覚器へ、さまざまな刺激を与え続けながら、動くことを通して、注意機能や判断力などの認知機能を高め、活動的な心理的向上が得られるなど、脳を活性化させることを目的としたプログラムです。フィットネスインストラクターだけでなく、介護職の関係者、学校関係者、医療従事者の方などにも役に立つプログラム。一般の方にも受講をおススメ致します！

是非、興味のある方はフロントまでお尋ねください。  
参加申込みは・・・

AFAA JAPAN 事務局→<http://www.afaa.co.jp>

## 「百花拳」 「野外イベント」 開催予定！

9月16日(祝日)

～～八ヶ岳自然文化園～～

震災から2年が過ぎましたが、まだまだ義援金は足りない状況です。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。その灯を絶やさず、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、昨年引き続きチャリティーイベント「百花拳」を計画しております。今年は自然があふれる野外で、百花拳の演舞を計画。共栄共存の心で気を合わせた太極拳。ベテランの方はもちろんのこと、未経験者の方でも楽しんでいただけるレクチャー付です。昨年同様にチャリティー商品の販売なども行います。皆様の力をお借りしてのチャリティーイベント、健康の喜びや命の輝きを感じ、たくさんの笑顔の花と一緒に咲かせませんか？また今回はチャリティーの他にも、アウトドアでのヨガレッスンなども計画！！恵まれた大自然

と美味しい空気、気持ちよく身体を動かしましょう。他にも皆様楽しんでいただけるよう、企画をいろいろご用意しております。

詳細は、次回のラヴィニュースにて。お楽しみに★

# バレトン

～～体験してみませんか??～～

◆6月15日(土) 17:25~18:15◆

◆7月27日(土) 17:25~18:15◆

## 「JAZZHIP ダンス」

↓↓↓ 代替スペシャルレッスン

### 「バレトン」

担当：森谷

バレトンをご存じですか？

ニューヨーク生まれのエクササイズ。1レッスンでフィットネス・バレエ・ヨガ、3つの要素が楽しめるローインパクトエクササイズです。フィットネスで大きい筋肉を動かし、バレエではインナーマッスルに働きかけ、ヨガでリラックス、という流れで進みます。素足で動くことで足裏や足指も鍛えられ、シンプルな動きを繰り返すことで沢山の汗がかけ、終わった後は身体スッキリ！！

ぜひこの機会にバレトンをご体験下さい☆

当日は休日・正会員様対象の土曜日ですが、対象外の会員様も1050円にてレッスンに参加していただけます。詳細はフロントスタッフにお問い合わせください。皆様のご参加、お待ちしております！！



# 夏に向けてのトレーニング！

今年も猛暑の予感・・・

夏バテ対策に体力づくりはじめてますか？

海・プールヘレッツゴー！

ダイエットはじめてますか？

ちょっと、時間がなくてLAVIEに通えなかったりという方も多いのではないのでしょうか？でも運動は継続したい！！「継続は力なり！」という言葉の通り、一時的に過剰なトレーニングをするよりも、毎日の適度なトレーニングの方が脂肪燃焼効率があがります。そこで、自宅で空いた時間に来るトレーニング方法を紹介したいと思います！

## 夜寝る前やお風呂上りのトレーニング法

### ①柔軟体操

・腰背部のストレッチ あぐらをかいて、手は胸の前で組む。息を吐きながら背中を丸め手を前方へ伸ばす。

・胸部のストレッチ あぐらをかき、手を背部で組む。吐く息で胸を開き手を後ろへ伸ばす。

・体側のストレッチ あぐらをかき、片手を挙げ息を吐きながら側屈。

・内モモのストレッチ あぐらの状態から脚を斜め前に開き、背筋を伸ばし息を吐きながらオヘソを床に近づける

・太もも後ろのストレッチ あぐらの状態から前方へ踵の押し出し、膝の後ろのスペースを潰す。息を吐きながらオヘソを床に近づける

・太もも前側のストレッチ 横になり上の足首を持ち、膝から曲げる

・胸部のストレッチ 座位から片方の膝を曲げその脚にもう片方の脚を絡ませる。息を吐きながらオヘソからひねりを加える

・ふくらはぎのストレッチ 座位から脚を伸ばし、つま先を掴んで指先を身体の方へ引き寄せる

【効果】血液の循環がよくなり、寝つきが良くなったり、脂肪を燃焼してくれます。また体の老廃物を流してくれるので便の通りが良くなり、結果お腹周りがスッキリします。

### ②腹部のトレーニング

柔軟で身体が動きやすくなったところで、仰向けに寝る。膝を立てて息を吐きながら骨盤を床からはがす。この時に腹部に力を入れ、意識して骨盤を傾斜させる。

【効果】骨盤の矯正にもなり腹部の下の部分、皮下脂肪がたまりやすい個所に効果があります。

### 朝起きた時のトレーニング法

朝起きた時に代謝を上げることで効率よく脂肪燃焼を促進させる。寝ている状態で出来るストレッチです。

#### ①体を伸ばす

仰向けで寝ている状態から、息を吐きながら両手両足を遠ざけるようにまっすぐ伸ばします。伸ばしきった状態でキープ。一気に息を吐き出します。これを3回程続けて下さい。

#### ②体をひねる

脚と脚を交差させるようにしてオヘソのあたりから体をひねります。つぎにひねった方向と逆の向きに上半身をひねります。左右行う。腰の痛い方は無理のない範囲で行いましょう。

【効果】代謝がよくなります。

### 空いた時間でできるトレーニング法

#### ①腹筋

仰向けになり軽く膝を曲げる。手は胸の前でクロスし、腕の力を使わないようにします。息を吐きながら状態を起こす。(ひねりを加えると外側の腹斜筋が鍛えられます)

#### ②つま先立ち

歯磨きしている時や食器を洗っている時、家の中で移動する際になるべく、つま先立ちでいることで下半身の筋肉(ふくらはぎの筋肉)が締められ脚が細くなり綺麗に見えるようになります。また、バランス感覚も養うことができます。

いかがでしょうか？少しずつ効果が見えてきますので、始める前の写真を撮っておいて実行後の経過を見比べるのも楽しそうですね。「思い立ったが吉日」という通り、夏をエンジョイするために向けて今からは是非取り組んでみてください！！

## 私だけが知っている！！ IRの秘密♥

～その1★M・Nの巻～

東京出張での一コマ。

キッズダンス・JAZZHIPを担当しているM先生と待ち合わせ。ちょっとおしゃれなお店に飲み

行くことになり、すでに予約済のそのお店をウキウキと探す2人…「丸ビルがあっだから～」とM先生。「こっちだと「丸の内」側だよ」「え～じゃあ丸の外側はどっち！???」とM・N。「え?!?丸の内って意味なのに??外側ってどうゆうこと??」はい。丸(サークル)の内・外と勘違いしてしまったM・N。もちろん大爆笑がとまらなかったM先生でした。

～その2★引き続きM・Nの巻～

ある梅雨の日の朝の出来事。

出張続き、オフ日もなく日々をお志事に没頭するM・N。ちょっと疲れてたのかしら??本人いわく「嫌な予感がしていたの」2階から1階へ降りていく階段にて、気付くと視線が天井に!?

「え??」一瞬、訳も分からず、階段下で大の字状態。強打??「痛い…誰か助けて…」でも救いの手はもちろんあるわけが無く(涙)

一人寂しくなんとか移動、そしてびっくり仰天(\*\_\*;なんと!!…階段の板が半分に割れてぶらさがっている～(>\_<)ヒエ- って笑ってばかりもいられない。

階段を骨盤で割る女…もちろん想像通りの痛々しい青あざをお尻と二の腕に作ったのでした。…いつ治るかな??お大事にしてください。

BY T・A

さすがミドリさんですね! あっ! 言っちゃった! (\*^.\*^\*) そりゃー、スタッフ吹き飛ばすだけの威力の持ち主なわけですね。本気になったらどうなるんでしょう。もしかしたら、夜中何かに変身しちゃってる可能性もあるんでしょうか…笑 言いすぎますと後が怖いんでこの辺に(^o^)



～その3★スタッフの巻～

今年に入り、スタッフ内で髪を切る人が続出してあります。「なんで??」と思ったある出来事を皆様に聞いていただきたいです! 笑

Y「私また髪伸ばすんだー!」

E「いやーじゃないですかー!!」

って会話をした次の日です。「短っ!!(\*\_\*)」Yさん言った先からばっさり髪を切りましたよ!! そりゃー「なんで?」ってなりますよね…そして傑作な言い訳。

Y「伸ばす為に切ったの！」ですって！（笑）私も、数年間長かった髪を切ったら「IKKOさん」みたいになるわ(+\_+)「どんだけ～！??」って(-\_-)/~~~~ピシー!ピシー!T先輩は自分で前髪パツツン&後ろもパツツン(これは美容院にてやってもらったらいいですが)→ヘルメットヘアーになるわ(+\_+)もう一人のT先輩は、トレードマークのベリーショートから髪の毛を伸ばし始め…パーマをかけて2か月後に皆さんに気づいてもらえたとのこと。しかも「わんちゃんみたいね～♪」と上級のお褒めの一言を頂いたそうです。

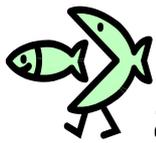
これから夏ですから！短いのが楽ですね！

b y . E・Y

☆こんな面白スタッフの日常生活覗けます☆

ブログも是非チェックしてください！

ラヴィ情報局 & MIDORIのお仕事ブログをよろしくどうぞ(-\_-)☆



## お役立ち食材ガイド

### 『ハチミツ』

運動後の疲労回復や貧血予防・改善に！

働き蜂は花の蜜をお腹いっぱい吸い、巣の中で働いている蜂へとリレー形式で口から口へと受け渡していきます。この過程で蜂の唾液に含まれる酵素インダベルダーゼ（転化酵素）が花蜜に加わることでショ糖がブドウ糖と果糖に分解。羽をはばたき仰ぐことで水分を蒸発させ私たちが知っているようなトロリとした濃度のハチミツが完成します。

ハチミツの主成分は糖質です。糖質の中でも果糖とブドウ糖は単純な単糖類なので体内に入ると短時間で腸壁から吸収されて血管に入り込み、胃腸に負担をかけずに利用されます。このような特徴から、身体が弱っているとき、スポーツなどの運動後の肉体疲労などに対して効率よく栄養を吸収することが出来るので急速に効果的な疲労回復が期待出来ます！さらに、運動前・運動中の摂取は脂肪を効率よく燃やし、グリコーゲンの消費を抑える作用があるので、スタミナを持続させる効果が大きく運動時のエネルギー補給にも最適です！

## 【鶏モモのハチミツしょうゆ照り焼き】

ハチミツは、肉や魚の臭みを消してコクや照りを出すには最適です！

【材料 2人分】

- 鶏肉モモ肉：1枚（150g）
- ハチミツ：大さじ1/2
- しょう油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩、胡椒：少々
- 小麦粉：適宜

【作り方】

- 1、鶏肉モモ肉を食べやすい大きさに切り、塩・胡椒をする
- 2、ハチミツ・しょう油・酒を混ぜ合わせておく
- 3、鶏肉に小麦粉を薄くまぶす
- 4、フライパンにサラダ油を熱し、蓋をして鶏肉の両面をこんがり焼く
- 5、合わせた調味液を入れとろみが出てきたら出来上がり。



営業カレンダーご確認ください

### ■ お盆休み 8月13日～16日

13日の振替営業として12日(月曜日)を営業いたします(全会員様対象)営業時間・レッスン内容等の詳細はポップ・HPなどでご確認ください。

### ■ 日曜特別休館日

ワークショップ開催により、日曜日の特別休館が2日間設定されております。翌火曜日を終日休日会員様利用可能日としておりますので是非ご利用くださいませ。

7月7日(日)→7月9日(火)

8月25日(日)→8月27日(火)

ご迷惑をお掛けいたしますがご理解とご協力を宜しくお願い致します。