

# LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.49 Date 2013/9/10

## 2013、秋 今年もチャリティーイベント 開催します!!

諏訪湖の新作花火大会が終了と共に、なんだか夏の終わりのお告げのような。秋の少し冷たい風が気持ちいいです。季節は変わっても、LAVIEはまだまだ熱く盛り上がっていきましょう!今年もチャリティーイベント開催です!野外イベントも同時開催いたします!皆様に心から楽しんで頂けるよう企画もりもりをご用意しております!今年はハヶ岳の大自然の魅力をタップリ味わっていただきます。ヨガクラスやダンスクラスもご用意しております!こうご期待★

## 諏訪よいてこ祭り

今年の夏も盛り上がり、沢山の笑顔頂きました☆はじめて参加したお祭りでしたが、LAVIEチームはテクノバージョンは何処の連よりも、激しく楽しく踊りました!残念ながら、入賞は出来ませんでしたが、来年こそは!!の試みであります(笑)お祭りの様子を、HPからご覧いただけます!沢山の会員様&キッズの笑顔が盛り沢山でご覧いただけます(^o^)



沢山の皆様にご参加頂きまして  
誠にありがとうございました!  
また来年・・・

# 百花拳

【ひゃっかけん】

## チャリティーイベント 野外イベント

第二回百花拳チャリティーイベント開催が決定しました。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今年も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。イベントの趣旨をご理解いただき、ご賛同していただけることに感謝し、全力で盛り上げていきたいと思ひます。健康の喜び、命の輝きを共にわかちあいましょう！



2013年9月16日  
(月曜日・祝日)

◇スタート時間 10:00 (オープン9:30)  
◇場所:ハケ岳自然文化園

### 第一部 チャリティー百花拳

◇時間:10:00~12:00  
◇場所:ハケ岳自然文化園 ピクニック広場  
◇入場料:無料  
(お気持ちを復興支援金としてお納めください。)

### 第二部 イベントレッスン

◇レッスン料:各525円  
◇初心者大歓迎 (動きやすい支度でご参加ください)

◇13:00~14:00

「アウトドアヨガ」

場所:ピクニック広場

持ち物:ヨガマット又はバスタオル  
お飲物

◇14:15~ 15:15

「スタッフコラボ☆dance special」

場所:セミナーハウス

持ち物:室内用シューズ・お飲物

※第二部はチケット制になっております。ただいまフロントにて発売中。こちらも売上げはチャリティーとして被災地支援の義援金にさせていただきます。皆様のご協力を宜しくお願い致します。



今年の「チャリティーイベント百花拳」はアウトドアで自然を感じる…とても贅沢な内容となります☆ハケ岳の大自然の中で行う百花拳。名前の通り、ご参加いただきました皆様と共栄共存の心で大きな花を咲かせます。はじめての方から経験者まで、広く楽しんでいただける内容です。ご家族、ご友人を誘って老若男女みんなと一緒に動きましょう!!休憩しながらご見学いただいても結構です。楽しみ方はあなた次第(^o^)

第二部、野外イベント「アウトドアヨガ」では、大自然に包まれて、音・風・空気を感じながら心地よいひとときを…スタジオでは絶対に感じられないアウトドアならではのヨガを体験してください。

「スタッフコラボ☆dance special」ではラヴィらしさ全開で、音楽を楽しみ、リズムに乗って体を動かして、みんなで楽しく心地よい汗を流しましょう♪

9月の祝日。1日の時間をゆっくりと文化園で過ご

\*\*\*LAVIE EXPRESS NEWS\*\* 季刊誌として3か月に一回の定期便お届けします。どうぞお楽しみに！！\*\*\*

しませんか??ランチタイムはピクニック気分でお弁当を広げても気持ちよさそうですね!レストランでは高原ならではのピュッフェで高原野菜を楽しむもよし。近くには原村のペンションがありますので美味しいランチの穴場を散策しても楽しそうです。そして今年はフリーマーケットブースもご用意。かわいいクラフトや掘り出し物を探してみませんか??会場となる自然文化園内も見どころ&遊びどころ満載なんですよ~~。詳細はフロントのフライヤーをご覧ください。

フリマコーナーではまだまだ出店ブースを募集しております!もちろん、ラヴィも出店致します!スタッフ愛用の「フィットネスウエア」などなど、面白いものも登場予定!??お楽しみに!

当日の参加が厳しい方も、百花拳チャリティーTシャツをフロントにて販売しております。今年はパープル。1枚2100円です。こちらの売り上げも復興支援義援金になります。皆様の温かいお気持ちと協力を、是非ともよろしくお願い致します。



9月23日(月・祝日)イベント

OPEN 10:00~16:00

★10:15~11:00  
「はじめてのダンスエアロ」  
担当:柳平

★11:15~12:00  
「ZUMBA」  
担当:田中・柳平

10月より新しいプログラムがスタート!

「はじめてのダンスエアロ」

エアロピクスのステップを中心に様々なダンステイストなものを含めたノリノリのクラスです。

初心者から熟練者の方まで楽しめるクラスです!

是非、この機会にお試しください☆10月からは

毎週火曜日19:00~19:40

そして!第二部は「ZUMBA」コラボです!インストラクターそれぞれの個性を生かしたスペシャルコラボです!一緒に盛り上がりましょう(^o^)是非皆様のご参加お待ちしております!!

パーソナルレッスン

インストラクター  
養成コーススタート!!

9月8日(日)より、第18回ラヴィフィットネス養成コースが始まりました☆今年は3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致しますね(^o^)

ファイト~!!!!!!

## ラヴィのホームページが 新しくなりました!

8月よりラヴィのHPリニューアルしました!新着情報・イベント情報・代行情報・プログラム紹介など、もっと分かりやすくご覧いただけるようになっております。是非覗いてみてください☆STAFF

ブログもお引越しさせていただいております。  
ラヴィ情報局 <http://ameblo.jp/lavie-staff/>  
MIDORIのお志事ブログ

<http://ameblo.jp/lavie-mm/entry-11605524965.html>

スタッフの面白私生活もアップしております!是非ご覧ください(^o^)

## 私だけが知っている! IRの秘密♥

### ~よいてこ祭り準備編~

皆様に盛り上げていただきました「よいてこ」には大爆笑なやりとりがございました!

まずは、よいてこマスター準備の最中。

Yさんの素敵な提案で、「まつり」「お祭りサンバ」の選曲でスタートしました!それに伴い、普通じゃ楽しくないよね?今回はハジケちゃいましょう!って事で、永山=さぶちゃんに変身決定ですっ!笑イベントにご参加いただいた皆様は誰~!?って大爆笑。なりきりの演出にご満足いただけただことでしょう。朝からメイクに専念!アイライナーで、笑いジワを一生懸命書く永山。朝からドライアイスを買に行く。チャームポイントの大きい目を細めてこんな感じ?っと私達に話しかける・・・爆笑!!!!早く皆様にこの顔をお披露目したくて、ワクワク★では、私も負けていられずと!美空ひばり・・・出来ない。イヤ、私には変顔という特技がある。よしっ!ひょっとここでいこう!メイク中一人で笑いながら出番を待つ。一瞬会場が引きました(/\_;)皆さん涙が出る程笑っていただけて光栄です!Y先輩に更なるプレッシャーをかけて、出てきたのは「サル!!」デカイ小動物がスタジオを駆けまわっていました(笑)それがこちら↓



なかなかいい顔してますでしょ!笑いすぎて腹筋が2・3日痛かったのは私だけでしょうか・・・

かけ違い・・・

前回のラヴィニュースでよいてこ告知文章に「LAVIEレーンで一緒に楽しみましょう!」って書きました。代表にチェックを依頼すると「レーン?連?」って赤ペンで直されて却ってきました。んっ?レーンじゃないのか?TさんYさん!これって、どういう意味ですかね?・・・爆笑!!私勘違い野郎でして、タッパーの事をタッパンって言ってみたり・・・イントネーション的に似てるじゃないですか。間違えますよね?よく、あきれられてます。今後ともご迷惑おかけしますが宜しくお願い致します。

by E・Y

## 汗をたくさんかいたのに 体脂肪が減りません・・・

代謝が悪いのでしょうか?



## 汗水分脂肪燃焼は別のもの!

運動をして熱エネルギーが生まれることにより体温が上がり、その熱を体外に逃がして体温を下げるために汗をかきます。これが出来ていれば代謝は正常といえます。汗には冷や汗などの精神的発汗や、辛い物を食べた時にかく味覚性発汗もあり、また体質によっても汗をかきやすい人、かきにく

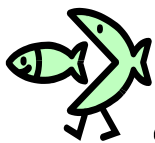
い人がいます。単純に水分を摂りすぎているから余分な水分が汗になって出るということもある。ただ汗をかけば体脂肪が減るとは限らないのです。体脂肪を減らすには、やはりそのための運動と食事が大切です。

## カラダのリズムをつくる

深夜のテレビや読書、インターネットなどでの夜更かししている人居ませんか？（私です。。笑）睡眠不足はデトックスやダイエットの大敵です。睡眠不足が続くと、食欲を増すホルモンが多く分泌されることが分かっています。また、内臓脂肪や全身の新陳代謝も低下し、日中の活動意欲も減る為エネルギー消費も減少、ますます太るという悪循環に・・・(+\_+)そんな時は、まず体のリズムを整え、代謝アップさせましょう！

代謝をアップさせるには、交感神経と副交感神経のバランスが整っている状態が大切です。その方法のひとつが腹式呼吸です。鼻から息を、吸って→吐いての繰り返し。体の中の悪いものを吐き出すイメージで！身体の老廃物である炭酸ガスを全て吐き出すイメージで大きな深呼吸をします。息を吐くと、交感神経がしずまり副交感神経が優位になるのでリラックス効果もアップします。自律神経を整えるためにも呼吸は大切！

リラックスタイムとアクティブタイムの切り替えをしっかりと行い、寝る前はリラックスする時間を持ちましょう。ベッドの中でお腹に手を当てて、ゆったりと腹式呼吸・・・ぐっすり深い眠りに(-\_-)zzz...



### お役立ち食材ガイド

#### 『ゴーヤ』

ゴーヤをまるごといただける、簡単で黒砂糖のkokがあとを引く一品！お酒のおつまみにも、おかずにもなります。タネもカリカリ、ワタも美味しくいただけます。

ゴーヤのビタミンA、E+オリーブの脂質

↓  
ビタミンの吸収を促す

ゴーヤの食物繊維 + 昆布の食物繊維



相乗効果！便秘解消、整腸作用

#### 《ゴーヤの黒砂糖炒め》

【食材(2人分)】

- ゴーヤ：2/1本
- 昆布：適宜（10cm四方角）
- 塩：ひとつまみ強
- 胡椒：少々
- 黒砂糖：小さじ1
- オリーブ油：小さじ1

※昆布はダシを取った後のものでOK！好みによって多めに入れても美味です。

【作り方】

- ゴーヤを5mmくらいの薄さにスライス、昆布も食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルをひき、ゴーヤがこんがり色づくくらいに炒める。
- 胡椒で味を付け、最後に黒砂糖を入れて絡めて出来上がり。

ゴーヤの特長でもある苦味は、「モモルデシン」という成分です。これは約20種類のアミノ酸で構成されており、主に腸内の善玉菌の増殖を促進して腸内環境を整えます。その他胃腸を刺激して食欲を増進させる働き、肝機能を高める作用、冷え性の改善や血圧の正常化、血中の老廃物を除去する働きなどに効果を発揮します。

また、ゴーヤに含まれるビタミンCの量は、100g中に76mgと非常に多く、夏野菜の代表であるキュウリに14mgやトマト15mgに比べても5倍以上の含有量です。通常、加熱すると壊れやすいビタミンCですが、ゴーヤのビタミンCは熱に強く、ゴーヤチャンプルーなどの炒め物や揚げ物にしても、ほとんど失われないという特徴を持っています。他にも疲れ目や目の乾燥を防ぎ、肌の必要な油分と水分を調整する「ビタミンA」若返りのビタミンともいわれる「ビタミンE」を多く含むことから、ゴーヤはビタミンのACE（エース）とも言われている食材です。

ゴーヤ好きの方には、ワタや種子に含まれる「蛋白」や脂肪分解を促す「共役リノール酸」も摂取出来て一石二鳥です。

疲労回復にも効果のあるパワーフードゴーヤ！お試しください★

# 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。

## ～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をお願いします

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。キッズダンス・アシュタンガヨガは祝日休館日の振替日に何回か変更がございますので再確認を宜しくお願い致します。



### シャワールームの使用について

10月より、かねてからご希望のありました平日午後時間帯に男性のシャワールームを女性会員様に開放いたします。但し、使用には条件がありますので、詳細はフロントスタッフにお尋ねください。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

