LAVIE EXPRESS

Issued by LAVIE No.50 Date 2013/12/10

感謝の一年

早いものでもう年末間近。ただでさえ忙しい毎日なのに、これから年末年始がやってくるかと思うと頭がパンクしてしまいそうです((+_+))

早々に一年の振り返り。色んな出来事、感情、想い、が溢れてきます。そんな充実した一年。皆様の笑顔とご協力があったからこそなんです。いつもパワーをいただき、そして、１００倍返しのパワーでのお・も・て・な・し！笑

日々のレッスンを通して、個人としてもLAVIE としても「成長」出来ました。これからの人生も一生成長をキーワードに前進。そして、チャレンジしていくLAVIE。

今年も新たな試みを実現してきました。それも皆様のご協力のおかげです。

今から、来年はこんな年にしていきたい☆2014 年もワクワクしてきますね！

今後とも変わらぬご愛顧を宜しくお願い致します。

百花拳・野外イベント御礼

過日、９月 16 日[祝]開催されたチャリティー百花拳イベント。当日は台風直撃の中、遠くまで足をお運びいただき、心から感謝申し上げます。

ラヴィだからできること、フィットネスだから出来ること。身体を動かしながら想いを伝え合い、心が一つになる時間。健康であることの幸せ、命あることの幸せを・・これからも繋いでいきたい。老若男女が一堂に会する、素敵なイベントになりました。会員の皆様には多数ご参加いただき、一緒にイベントを盛り上げて下さいました事、スタッフ一同心よりありがたく感謝致します。

今回初めての試みである野外イベントは、今年は残念ながら台風の影響により室内での実演となりましたが、皆様と気持ちの良い時間を過ごすことが出来ました。

当日の募金と皆様にご購入いただきましたチャリティーＴシャツ、フリーマーケット利益を合わせまして、**総額 114,268 円**を義援金とし諏訪市を通し日本赤十字社寄付させていただきました。

善意の結晶をこのような形で被災地へ皆様の想いをお届け出来ることをとても嬉しく思います。今後もラヴィだから出来ること、会員様と共に健康への想いを被災地支援として形にしていきたいと思って

おります。ありがとうございました。

LAVIE
★クリスマスパーティ★

やってきました！クリスマス★今年はフラ・ベリー発表の他に！キッズの可愛いダンスの発表も！そして、今回はビュッフェスタイル❤もちろんお酒も飲み放題★いつもとは違った雰囲気で楽しい語らい！今年もやります。楽しいゲーム企画(^O^)豪華プレゼントをＧＥＴしよう！！

☆日時　　１２月２１日（土）
☆会場　　ベルファイン
☆時間　　１８時スタート
☆会費　　５０００円

締切は１２月１９日(木)です。
フロントにて受付け中♪♪

新登場!!
ジムでサーキットレッスン!

もっと効率良く身体を引締めたいと思っている方、お待たせしました！このレッスンで目標達成しましょう！**複数の有酸素運動とマシントレーニングのコラボレーションレッスンは身体の引締め効果抜群です**。複数のエクササイズをそれぞれ一定の時間行い次々とエクササイズを変えていくのがサーキットレッスン。強度変換がありインターバルトレーニングも同時に行えます。
と言う事は…脂肪燃焼・筋力・筋持久力・心肺機能が向上する効果があるので、身体の引締め・体力向上につながるのです。しかも**時間は２０分と短く集中**できる時間になっています。１～９名までの少人数レッスンで、各自ご自分にあった負荷を設定できます。もちろん**無料**★巻末のスケジュールをチェックし、是非チャレンジしてみて下さいね！！！

♪プライベートレッスン♪

１０月から新しく導入されたプライベートレッスン。ラヴィ★いちおしのシステムです。

Q、プライベートレッスン？？一体どんなシステム？
A、LAVIE オフィシャルインストラクターを、個人的または**グループで**独り占めできます。

Q、パーソナルトレーニングと何が違うの？
A、プライベートレッスンはグループでのご利用が可能です。会員様が１名以上在籍されていれば、グループ最大５名までお友達と一緒にラヴィスタジオ内でお好みのレッスンが受けられます。

Q、友人４名とピラティスをやりたいのですが…他３名は会員じゃなくてもいいんですか？
A、はい！大丈夫です！！

Q、時間はいつでもいいんですか？？
A、ご希望に応じて自由なスタイル（曜日・時間・内容・担当・開催回数）を設定していただけます

Q、ズンバのレッスン３０分を５名でやりたいのですが、料金はどのくらいかかりますか？
A、１レッスン３０分５２５０円になりますので、料金は５２５０円です。お友達と割って頂ければお一人

１０５０円でプライベートレッスンが受けられますよ。

Q、ヨガのレッスンを１時間で予約は可能ですか？
A、はい。２コマ予約ももちろん可能です。

Q、ぜひやってみたい！！予約はどうするの？
A、レッスン希望日の３日前まで予約が可能です。ホームページからプライベートレッスン、「予約画面」に移動して登録をして下さい。登録が完了致しましたら、予約ができる時間帯が予約画面のカレンダーの白い部分で表示されますので、ご希望の時間帯、指名インストラクターを選択し、予約をしてくださいね。その後、ラヴィより予約完了のメールがお手元に届きましたら予約完了となります。レッスン内容につきましては担当インストラクターより直接連絡させて頂きます。
※ご希望のインストラクターが担当できない場合がございますので、予約完了メールをお送りする際に、ご確認をお願い致します

皆様のご予約、お待ちしております　ヽ(゜∀゜*)ノ

筋肉トレーニング

☆イベント開催決定☆

１２月２３日(日・祝日)
！！全会員様対象！！
OPEN 10:00～16:00

☆目指せ！脂肪燃焼 90☆
START　10:30～12:00
担当：大槻・田中

スタッフの中でも特に素敵な筋肉を持つこの二人が、皆様の年末年始休業にむけてしっかり身体つくりのサポート！！有酸素+筋コンナビゲート致します。
さぁ！一緒に脂肪を燃焼して年末年始に備えよう☆

～新春感謝特別営業～

１月６日（月）
１６：００～２２：００
～全会員様対象～

１月６日(月)、新春特別営業を致します。もちろん**全会員様対象！！16:00～22:00 で夜営業**になります。レッスンももちろんイベント形式、養成コース卒業生のデビューレッスンも開催予定です！！年末年始の溜めたものの発散に☆内容が決定次第、発表します！！新年の動き初めはラヴィで決まり☆皆様のご参加お待ちしています＼(^o^)／

新春☆入会金１００％オフキャンペーン

年に一度の入会金１００％オフキャンペーンを１月末まで開催します！！この機会に、皆様の大切なお友達・ご家族をご紹介下さい。
更に…web を見て下さった方のはお得チケット情報などの特典もありますよ！！

諏訪湖マラソン
Ｗ－ＵＰ

前日の台風でどうなるかと思いきや、当日は天候に恵まれ、素晴らしい秋晴れ！！25 年記念大会を迎えました。今年もラヴィフィットネスコミュニティがウォームアップを担当させていただきました。こういった形で地域貢献させて頂けることに深く感謝しております。約 8000 人の皆さんの走る姿が感動的でした。ランナーとして何名かの会員様も頑張っていましたよ！！来年は一緒に走りませんか？

きれいになろうよ！プロジェクト！

10月27日(日曜日)しもすわ未来プロジェクトイベントにＬＡＶＩＥも出店してきました。「心もからだも健やかに、きれいになること」をテーマに、ラヴィでは【シナプソロジー】のブースを出展！！ゲーム感覚で五感を刺激、脳をイキイキ活性化★今話題の魅力溢れるＮＥＷプログラム！参加者にも好評でした。笑顔あふれる時間をありがとうございました。

胃袋もイベント続き(・_・;)

胃袋もイベント続き(・_・;)

12月に入り、忘年会がスタートしていますね。これからクリスマスパーティや、年明けの新年会まで、ごちそうを食べ過ぎたり、お酒を飲み過ぎたり、胃もフル回転です。食べ過ぎちゃった！無かったことにしたい(―_―)!!でもラヴィお休みだし・・・っとお悩みの方も、忘年会や新年会の後でもえきるエクササイズをご紹介！！

★食べ過ぎたら早めに消費★
脂肪で脂っこいものや、炭水化物で甘いものを食べ過ぎてしまい、血液中の脂肪や炭水化物が満タンになり、それが血液中にある間に消費されないと体脂肪として蓄積されます((+_+))血液中にエネルギー源である脂肪や炭水化物があるうちに消費しないと脂肪になってしまうのです！
消化して血液中に脂肪や炭水化物が満たされ始めるのが食後１時間～2時間後。このタイミングではアクティブに活動するのがいいでしょう。運動は消化活動が一段落した４、５時間後にしましょう。これ以前では胃の消化に血液を使っている為、運動の効果は見込めません。

★無酸素運動（筋トレ）が効果的です★
食べ過ぎには糖質・脂肪をエネルギー源とする有酸素運動だけでなく、糖類を主なエネルギー源とする筋トレなどの無酸素運動もお勧めです。
今日の食生活では米やパン、甘いものなど炭水化物を過剰に摂取してしまう事が多く見受けられます。
脂肪や糖質を効果的に減らすにはウオーキングやジョギング、自転車などの有酸素運動が勧められます。
食べた物を消費するには食べすぎた分のカロリーを多く消費するような運動がお勧めです。
糖質を主なエネルギー源とするのは、有酸素運動だけでなくダッシュやウエイトトレーニングなどの無酸素運動も同じこと。
レジスタンストレーニングは自宅で気軽にできますので、飲食の機会の多いこの時期には、家でできる筋トレをお勧めします(^O^)

★家でできる筋トレ★
次の３種目のトレーニングを、休憩を取らずに行うサーキットトレーニングをご紹介します。
１．スクワット
２．プッシュアップ
３．クランチ
■トレーニング方法
・３種目連続して１セットずつ行い、終わったら１種目目に再度戻って２セット目を行う、インターバルを置かずに行うサーキットトレーニング法で行いましょう。
・動作のテンポはフォームを守れる範囲で最大限のスピードで行います。
■トレーニングのポイント
・まずは 10 分間で３セット、クリアできる事を目標にしてください。５セット１０分間で行えればあなたはかなりの運動上級者です。
・トレーニングのスピードを出し過ぎて形が崩れたり、動きが小さくならないように注意してください。

年末年始も怖くない！おもいっきり楽しい時間をお過ごしください(^O^)

私だけが知っている！！IRの秘密❤

K・O編

火曜日夜・トレーニングルームでトレーナーとして活躍中のＯ・Ｋさん。通称「部長」。マラソンランナーとしての長いキャリアを持ち、今年も諏訪湖マラソンを無事に完走しました！！
トレーニングルームでの指導はもちろんですが、いつも優しいまなざしでスタッフを見守ってくれています。そんなやさしい部長に悲劇が！？？

ある火曜日夜、閉店間際のラヴィに腹ペコスタッフA・TとE・Y。どうしようもないくらい空腹な２人。「部長！！ラーメン食べに行こうよ！！」「夜に食べると翌日胃がもたれるんだよね～～」と、遠回しにお断りする部長を強制的に誘いラーメン屋さんへ。腹ペコ２人は「おいしいね～～」って餃子まで完食(^O^)そして部長。もちろん餃子は食べませんでした。それから数週間たったある火曜日の夜、閉店間際のラヴィに腹ペコスタッフ３名集結。どうしようもないくらい腹ペコなスタッフはまたまた部長を誘うのです。「部長！！お肉たべにいこうよ！！」日付けが変わるまでお肉とサラダバーを食べ続ける３人。優しく見守る部長(笑)スタッフに振り回されて、翌日の体調は察しの通りです(笑)はい。そしてお支払いも部長に頼りっぱなし！？？…いつもいつもありがとうございます m(__)m 感謝しております。どうぞこれからも宜しくお願い致します。

By　腹ペコスタッフ　　A・T

～お知らせ～

12月15日　楊名時太極拳　審査会開催

日本健康太極拳協会長野県諏訪支部主催
14:00～15:30
審査ご希望の方は各クラスの指導員までどうぞ♪
講習会のみのご参加もできます(有料１０００円)

スクールアシュタンガヨガレッスンお知らせ

火曜日夜２０：４５～２１：４５で開催しておりましたスクールアシュタンガヨガレッスンは12月末日をもちましてクローズとなります。スクールの皆様にはご迷惑をお掛けいたします。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。ありがとうございました。

営業カレンダーご確認お願いします

巻末の３ヵ月カレンダーをご確認ください。スクールレッスンの振替・変則営業などが数日あります。対象の方はご注意くださいませ。ラヴィホームページからもご確認していただくことができます。

タイムスケジュールについて

タイムスケジュールが新しくなります。各種 NEW プログラムをお楽しみくださいね。

ご挨拶

永山奈美が１月よりオフィシャルスタッフからフリーインストラクターに！！大変お世話になり有り難うございました。またラヴィで皆さんとお会いできると思います。今後もどうぞ宜しくお願い致します。

2014 年カレンダー

毎年好評いただいております、お花がかわいい♪♪
2014 年ラヴィカレンダーはお手元に届いておりますでしょうか？フロントにて配布しております。
ぜひお持ちくださいね！

年末年始休業のお知らせ

１２月２９日(日)～１月５日(日)
素敵なお休みをお過ごしくださいね。

一年間変わらぬご愛顧有り難うございました。
皆様とご家族様の年末年始が
健やかで笑顔のあふれる
晴々とした日々になりますよう。
２０１４年も宜しくお願い申し上げます。