



2月の大雪にはビックリさせられましたが、ようやく雪解けから春を感じさせられる季節になりました。小さな春を散策しながら卒業の歌が聴こえてくるかのようです。4月から新しい生活が始まる方も、新たなチャレンジを始めようとしている方も、前に向かって歩き出したい季節ですね。身体・心と向き合いながら会員の皆様の満面の笑みでラヴィをイッパイにしたい!ラヴィスタッフはこれからも皆様の健康を全力でサポートします!(^\_^)! レッスンはもちろん、トレーニングも気合を入れて、更に輝く自分を目指しましょう(^O^)  
今回も情報盛り沢山です!

## ♥イベントのお知らせ♥

**3月21日(金・祝日)**

OPEN10:00~16:00  
~正会員様・休日会員様対象~

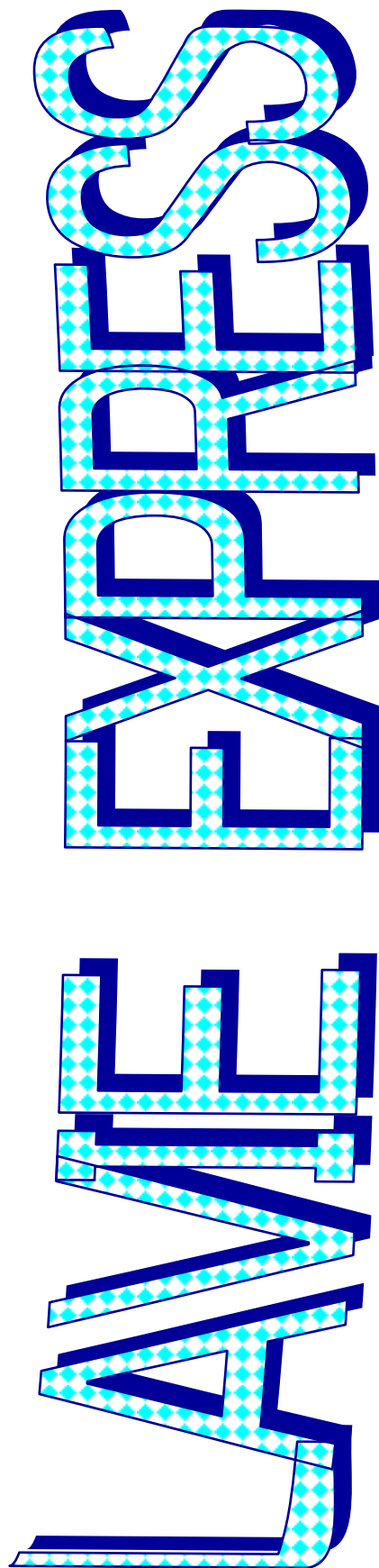
**「太極舞」**

スタート 10:30~12:00  
担当:大槻・朝倉

太極舞は、優雅で優しい曲に、誰にでもできるやわらかい振付が付いたタイチーダンス。I・II・IIIとシリーズがあります。今回のイベントでは、このI・II・IIIのすべてを演舞します!!慣れてる方も、初めての方も大々大歓迎。シューズ不要。裸足でOK。心も身体もリラックスできる太極舞。ぜひご参加ください。90分素敵な時間を一緒に過ごしましょう!

## 5月GW・イベントのお知らせ

5月のGWは特別営業となっております。巻末のスケジュールにてご確認ください。



4月29日(火・祝日)

OPEN10:00~16:00  
~ジム利用・全会員様対象~

**「リトモス」**

スタート10:30~12:00  
担当:百瀬みどり

~~有料イベントとなります(要予約)~~

正・休日会員様 540円  
その他会員様 1080円  
一般・ビジター 2700円

ついにリトモスがラヴィに上陸(^o^)

「リトモス」って??...

様々なダンスの要素(ヒップホップ・ラテン・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトン)が入り、「リズム」という意味があります。ZUMBAに似ていますが、DANCE WITH MEに近い!と言えば分りやすいかな...(^o^)音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。是非体験して下さい!!要予約。フロントでお申込みください!!

~~~ゴールデンウィーク営業予定~~~

- ★4月29日(火) 全会員様対象  
10:00~16:00・イベントレッスン
- ★4月30日(水) 全会員様対象  
10:00~16:00・営業内通常レッスン
- ★5月1日(木) 通常営業
- ★5月2日(金) 通常営業
- ★5月3日(土) 正・休日会員様対象  
通常レッスン
- ★5月4日(日) 休館日
- ★5月5日(月) 休館日
- ★5月6日(火) 全会員様対象  
10:00~22:00 通常レッスン
- ★5月7日(水) 通常営業

以上、宜しくお願い致します。

## いきいき・のびのび 健康フォーラムin長野

日程:6月15日(日)10:00~16:00  
場所:長野市生涯学習センター

いきのび協会健康フォーラムin長野の初開催が決定しました。長野県を代表して、LAVIE担当ブースも登場、協力各社に名を連ねています。『いつまでも笑顔のままで!!そのために大切な身体と心の健康。誰かに頼るのではなく、自分の手で身体磨きをすると、どんどん身体が変わり、心もぐんぐん元気になってきます。健康づくりの輪が広がって、笑顔の輪が広がって、長野に素敵な絆が生まれますように...』

誰が参加しても楽しくて、目からウロコの情報が盛り沢山!全国各地で活躍中の講師陣が各ブースで熱血指導してくれます!機能改善は自分の身体を知る、いいチャンスです♪♪当日はラヴィからバスを出す予定、詳細は決まり次第お知らせ致します。今から予定を空けておいて下さいね。(\*^\_^\*)せっかくの機会です、バス旅行気分です晴らしい一日を一緒に楽しみましょう!!

### スクールレッスンのご案内

春が近づいてきました。ラヴィではフィットネス会員の他にも、キッズダンス・ベリーダンス・フラのスクール会員枠がございます。今回はスクールレッスンをご紹介します。



この春、お子様やお孫様の新たなチャレンジ応援してみませんか??園児~小学6年生までを対象としたキッズダンスのレッスンをしています。ダンス技術だけでなく、お子様の色々な可能性を見つけ、

その子の可能性を伸ばしていきます。人前でも自分を表現できる子へ。また、グループになったり、フォーメーションの練習などを通して年齢や学校の違う友達と接することで協調性を身につけ、共同で何かを作ること、表現する事の喜びを経験できます。百聞は一見にしかず。興味のある方、まずは、体験から！ラヴィでは「子育て支援パスポート」協賛店です。当日カードをご提出いただくと、1回のみキッズダンスの体験が無料となります。さらに！入会金が50%オフでご案内できます。

是非一度体験してください(^O^)

●毎週火曜日 17:00~18:00 担当・小林



観て楽しむだけのフラもいいけど、なんとってもフラの一番の魅力は「誰でもチャレンジすることができ自然と笑顔がこぼれる踊りである」ということです。感謝の心や愛する心をハンドモーションや表情で表現します。ハワイの音楽にのせて気持ちを開放し仲間と共にゆったりと踊ることで、心も身体も心地よくほぐれ、癒されていきます。また、フラは一見優雅ですが、たえず身体を動かす、実はとても運動量の多い踊り。心がリラックスできるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できます。

●毎週水曜日 20:40~21:40 担当・春原

●毎週金曜日 13:00~14:00 担当・村瀬

## ベリーダンス



ベリーダンスの効果はシェイプアップだけではなく、美肌効果、腰痛や肩こり、生理不順や生理痛、更年期障害や不妊症、精神面にも効果的だと言われています。柔らかい動きが体の代謝を良くする動きがあるので、体全体に対して様々な効果を生みます。

続けることで代謝を良くし、インナーマッスルが鍛えられていくため、身体の土台から美容効果・健康効果を作り上げていくことができます。

美しく神秘的なベリーダンスは年齢をこえて「自己表現」の踊りができるので、若い方から年輩の方まで幅広く楽しむことができます。それだけでなく、美しいボディライン、女性らしい仕草も身につけ、ベリーダンスを踊る事によって本来自分が持っている女性としての心表現し、生き生きとした素敵な自分に出会える、そんな素敵な魅力を沢山持つダンスです。優雅に舞い、足先から指先まで体全体を使って踊ることで、日常であまり使っていない筋肉を刺激し、普段の生活にもメリハリが付き、自然と女性らしく綺麗になっていきます。なによりも、ベリーダンスの魅力は女性の美しさを最大限に引き立てていけることです。

●毎週土曜日 12:00~13:30 担当 MAYSA

興味のある方、まずはフロントスタッフにご相談下さい。フィットネス会員様はベリー・フラのスクール会費が半額になるサービスもあります。4月。何かを始めるいいチャンス！！皆様のご参加、ご体験お待ちしております。

## 私だけが知っている！！ IRの秘密♥

2月の大雪に、テンテコマイ((+\_+))ラヴィスタッフもその大雪に翻弄されました(笑)

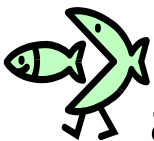
都内にWSに出かけていたTさん。交通手段が途絶え帰宅難民。3日間も都内で缶詰状態…このままではうちあかない。「月曜日昼間のレッスンになんとか間に合わせたい」と、いろんな交通手段を考え、名古屋方面からの帰宅にチャレンジ！鈍行電車にゆられ東京→名古屋→諏訪までようやく到着しました。途中、中津川で一泊。翌日の各駅始発に乗り込んだものの、木曽福島・奈良井宿で除雪待ち。ただただ過ぎる時間に疲労もマックス((+\_+))が、ここから根性を見せました。途中の足止めでもう間に合わない

あきらめていたレッスンにギリギリ間に合ったので  
す！上諏訪に着き、自宅の雪かき、車を掘り起こし。  
きっと相当なる根性を見せたことでしょう(笑)  
無事に帰宅できたこと、本当に良かった。「お疲れ様  
でした」としか言いようがございません！

同じころ、今度はMさん(+\_)こちらは諏訪→東京  
へ。3日間WS開催の為、東京へ向かわなくてはな  
りませんでした。しかしこの大雪。諏訪で缶詰状態。  
交通手段の遮断により、仕方なし、2日間のお仕事  
は泣く泣く諦め…しかし、2日目、彼女も根性をみ  
せるのです。何としても3日目のWSには間に合  
いたい！！…まだ中央線が開通していなかったの  
ですが、とにかく東京に近づいてみる！！もちろんチ  
ケットもホテルもなし。諏訪→松本→長野へと鈍行列  
車の揺られ、途中何度も待ちぼうけ。長野駅では  
4000人の新幹線待ちの一員となり、ひたすら待ち  
続ける。そして3日目。無事に東京にてWSを開催  
したのでした。

皆様もこの大雪で雪かきや、交通マヒなど、大変な  
思いをされた方も多いのではないのでしょうか。本当  
にお疲れ様でした。

で、最後に恒例、Mさんの失態(笑)  
大雪から数週間経ち、Mさんは東京での仕事を終え  
あずさへ乗車。座席が一番後ろ。荷物も椅子の後ろ  
へ載せて快適に諏訪へ帰宅しました。そしてタクシ  
ーで自宅に向かう途中気づくのです。「あれっ！？  
荷物が無い…」そうなんです。椅子の後ろに置かれ  
た荷物。まだ特急の中(+\_)終点の松本までいい子に  
電車にゆられておりました♪♪  
翌日早朝、車で松本駅まで取りに行ったそうです。  
はい。よくある事なんです。Mさんファイト！笑  
BY E / Y



## お役立ち食材ガイド

知らないと損する、カラダを活かす食材の力  
『マグロとにんにくチップの海苔巻』

良質な赤身のマグロと海苔には必須アミノ酸のトリ  
プトファンが豊富に含まれます。トリプトファンの  
吸収を高めるビタミンB6を多く含むにんにく、ビ  
タミンB12を含む卵で作る海苔巻きは、セロトニ  
ンの生成を高め精神を安定させ、脳も活性化します。

### 材料(2人分)

- ・マグロ・・・100g
- ・にんにく・・・2片
- ・卵・・・1個
- ・パセリのみじん切り・・・適量
- ・酢飯・・・茶碗2杯分
- ・海苔(全型)・・・2枚



### 作り方

- ① マグロは棒切りにする。
- ② にんにくは薄いスライスに切り、弱火の油でカリ  
ッと揚げる。
- ③ 鍋に油少々を熱し、よく溶いた卵液を一気に流し  
入れ、菜箸数本で手早く混ぜ、炒り卵を作る。
- ④ 酢めしににんにく、炒り卵、パセリのみじん切  
りを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 巻きすに海苔を乗せ、④を広げる。手前1cm、  
向こうは3cmくらいあけ、巻き止りにごはん粒を  
間隔をあけて数粒置く。
- ⑥ 酢めしの手前3分の1の所にマグロを置き、手前  
から巻く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、わさび醬油  
を添える。

### マグロに睡眠改善効果！？

冬場は単に寒くて布団から出られないのではなく、  
もしかしたら体内時計の乱れが原因で、十分な睡眠  
時間を確保しても眠たい状態が続いているのかも知  
れません。冬になると身体がだるい。過食傾向にな  
ってしまう。睡眠時間を十分にとっても眠い。など、  
身体の不調を感じる事はありませんか？これらの不  
調に関係するのがホルモンです。

「メラトニン」・・・“睡眠ホルモン”自然な眠りを  
誘う役目や新陳代謝の促進、ビタミンEの2倍もの  
抗酸化作用効果があるホルモンです。

「セロトニン」・・・“幸せホルモン”人間の精神面  
に大きな影響を与え、体内で重要な役割を果たして  
いる三大神経伝達物質です。セロトニンが不足する  
と疲れやすく、やる気が起きない、キレやすいなど  
心のバランスが崩れていきます。

運動、休養、食事のバランスを整え、一番寒いこの  
時期を元気に乗り越えましょう！(^\_^)!

## ~ラヴィからのお知らせ~



### 営業カレンダー・タイムスケジュール

巻末に3ヶ月カレンダー・NEW タイムスケジュールが添付してあります。タイムスケジュール、ゴールデンウィークの営業に変更があります。確認を宜しくお願い致します。また、土曜日の営業時間も変更がございます。10:00~18:30営業となります。それに伴いレッスン時間に変更がございますのでこちらもご確認、了承を宜しくお願い致します。各スクールレッスンも大雪によるレッスン休講の振替がございますのでお間違えのないようお願い致します。不明点などはフロントスタッフまで申し出下さい。



### 会費引落のお詫び

1月28日引落し予定、2月分会費の引き落としが諸事用により1月29日になってしまいました。ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。二度と同じことは無いよう、今後十分に気を付けていきます。



### 消費税増税の為の価格変更について

消費税改定に伴い、4月分より会費を改定させていただきます。3月25日、4月分会費引落より、以下のようになりますのでご了承ください。

|         |       |
|---------|-------|
| 正会員     | 7020円 |
| 平日会員    | 5940円 |
| 平日デイ会員  | 4860円 |
| 平日ナイト会員 | 4860円 |
| フリー会員   | 3024円 |
| ベリーダンス  | 9720円 |
| フラ      | 6480円 |
| キッズダンス  | 5940円 |
| マタニティ   | 6480円 |

ビジター料金・入会金・事務手数料におきましても

消費税8%といたします。また、4月よりウエアカタログ注文を全会員様10%オフで提供させていただきますのでぜひご利用ください。



### 会員種類変更のお知らせ

会員規約でもご案内しております、退会・休会・会員種類変更のお手続きは毎月10日までに所定の書類にご記入の上、フロントまでご提出をお願い致します。会費の引落しは前月25日に翌月分をお預かりしております。再度ご確認を宜しくお願い致します。



### 入会申込書の住所・電話番号・顔写真について

日頃はラヴィフィットネスコミュニティの運営にご協力いただきまして大変にありがとうございます。一部会員様におきまして、入会申込書に不備があり、必要な連絡が取れない。という状態が起きております。4月1日~一か月間強化月間としまして、入会申込書の徹底管理を致します。住所・電話番号(携帯電話など、できれば必ず連絡のとれるもの)・顔写真(スナップ写真可能)に不備のある方にお声をかけさせていただきます。お手数をお掛けいたしますがご協力をお願い致します。またお預かりした個人情報、ラヴィの運営にのみ利用させていただきますのでご安心下さい。



### 緊急時の会員様への連絡について

2月15日(土)は大雪の影響により、当日の営業を10:00~16:00に変更、すべてのレッスンを急遽クローズさせていただきました。今後、このような自然災害等による緊急時のラヴィ営業情報はまずホームページにてご報告させていただきます。(ホームページ、ツイッター欄)またスタッフブログや長林ブログにも情報を公開致しますので、ご確認を宜しくお願い致します。

検索 ⇒⇒ラヴィフィットネス  
<http://www.lvc.ne.jp/~lavie>