

Issued by LAVIE No.52 Date 2014/6/10



今年の夏はエルニーニョ現象が発生すると言われていましたが、日本は例年並みみたいですね(^o^)夏のおいがしてきました。この夏は海に行きたい! そんな夏の妄想をしています。(笑)

そして、今年も会員様と素敵な一夏を過ごしたい! 今年もイベントをモリモリ計画中です! スタッフ一同今から燃えています!(^~^)

随時、HPやブログから情報発信しておりますので、ご期待くださいね!

いきいき・のびのび 健康フォーラムin長野

いよいよ迫ってきました! このイベントは「NPO 法人いきいきのびのび健康づくり協会」主催される機能改善をテーマにしたイベントです! いつまでも笑顔のままで! 大切な自分の身体とココロの健康。誰かの頼るのではなく自分の手で体を磨くと、どんどん身体が変わり心もぐんぐん元気になっていきます。そして健康を手に入れた皆さんの手で周りの人へ健康のサポートをしていこう! そんな思い溢れる講師陣が全国各地から長野に大集結しますよ! プログラムも沢山☆いろんなツールを使ったプログラムがイッパイです(*^_^*)

腰痛や肩こりなどが気になる方向けに「機能改善体操」で身体スッキリ! 椅子などに座ったままでも出来る体操もあります☆体幹と言われる身体の中心部分をほぐし、整え鍛えるエクササイズもありますよ! 少し汗をかきたい方向けのトレーニングや身体を絞りたい、鍛えたい方向けのブースもごさいます! それだけではありません! 長野県を代表してラヴィのスタッフもサポートします! 笑顔がイッパイ☆シナプソロジーや素敵な音楽と共に太極舞も行います! 皆様ぜひご参加下さい(*^_^*)



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!!

詳しいプログラム内容はフロントにてお配りしております!いきのび協会HPからもご覧いただけます。当日はラヴィからバスが出ます。スタッフと一緒に行きませんか?現地では自由行動です!帰りには善光寺参りも企画しております。遠足気分ワイワイと(*^_^*)まだお申込み受付中です☆

日時:6月15日(日)
 場所:長野市生涯学習センター
 集合時間:7:50 ラヴィ正面駐車場
 料金:3000円(保険料込)
 ※講習料は別途お申し込みください。



皆様のご参加お待ちしております(^o^)
 今年も楽しみましょう!!

「よいてこ祭り」 7月19日(土)

17:40 集合
 18:00 踊り開始
 20:20 グランドフィナーレ・表彰式
 21:00 解散
 ※ゴミ拾い

さあ!今年もお祭りシーズンの到来です☆今回も参加します!踊りが心配って?大丈夫です。今年はいよいよ多くの方のご参加いただきたくレッスン前後に踊りの練習時間を作りました☆スタッフが手取り足取り伝授致しますのでご心配なく!笑
 何回でもご参加いただけますよ。

火	水	木	金	土	日
12:00~12:20 6/17・7/8	12:10~12:30 7/2・7/16	12:00~12:20 7/3 7/17		11:10~11:30 7/12	
14:30~14:50 7/1	14:30~14:50 6/25	14:50~15:10 6/19	15:00~15:20 7/11	15:00~15:20 7/5・7/12	13:20~13:40 6/22
18:30~18:50 6/24・7/15	18:10~18:30 6/18・7/9	18:10~18:30 6/26・7/10	17:50~18:10 6/20・7/18	17:20~17:40 6/28	

昨年も大盛り上がりでしたね(^o^今年もお酒なんか交えながら楽しみませんか?ラヴィで鍛えぬいたトレーニング効果を出してパワフルに踊りましょう☆参加費は無料です!当日はTシャツを揃えて出場します。フロントにて(赤)のオリジナルTシャツを販売しておりますのでご購入下さい!!
 1枚1900円(税別)で販売しております!
 オリジナルな工夫をしてみても楽しく参加出来ますね☆

オリジナルTシャツ

2014年オリジナルTシャツ販売中です☆今年もかわいいうれしい仕上がりになりました(^o^)
 1枚1900円(税別)です!セクシーにポップな感じに着たい方はドルマンがおすすめ。女性らしい身体のラインが綺麗に見せてくれるのがXラインTシャツです!
 今回のTシャツは肌触りがいいんです!!98%UVカット!そして、すぐ乾きます!笑
 よいてこ祭り用にラヴィカラーTシャツ(赤)もご用意いたしました!こちらは「よいてこ祭り」ご参加の皆様はご購入下さい!!





百花拳 LAVIEフィットネスセッション

11月24日(月・祝日)

下諏訪文化センター 小ホール

オープン 10:30

フィットネスセッション 11:00 スタート

百花拳 13:30 スタート



☆恒例になりました「百花拳」チャリティーイベント今年はより多くの方がご参加しやすいようフィットネスセッション同日に開催決定致しました！震災から3年が過ぎました。3.11 この日が近づく胸がザワつきます。

私達に出来る事は被災地へ想いを寄せる事、一人より多くの皆様のエネルギーを形にしたい！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けるために、チャリティーイベント「百花拳」を計画しました！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。健康の喜びや命の輝きを感じたくさんの笑顔のもと、一緒に百人の花を咲かせませんか？日本中に笑顔の花が広がりますように！私達が原点です！

LAVIEフィットネスセッションとは「フィットネス」を軸に～健康と心の豊かさ～をテーマとして表現する人と見守る人が共鳴し合い、明日への活力と人生の歓びを分かち合うイベントです！

毎年クリスマスパーティにてお披露目していただいていたスクールの演目を、より多くの皆様に見て頂きたい！そんな想いからホールでのステージへ移行致しました。1年をかけて練習してきたものをより多くの皆様にご覧いただきたいと思っています。入場料は無料。どなたでも気軽にご覧いただけます！是非ご家族、ご友人にお声掛け頂き、ラヴィの輪を広げていきましょう！

そして！スクール以外の発表もします！イベントに向けて「ZUMBA」「太極舞」の演目も企画しております。主役はあなたです！！この機会に日頃LAVIEにて鍛えぬいた身体で、自己表現してみませんか？

スペシャルな時間を共有しましょう(^O^)練習日を設定しますので時間を調整の上ご参加下さい！参加費は各コマ 1000円フロントにて7/1より受付スタート致します！！多くのご参加をお待ちしております！8月より始動します！

★★フィットネスセッション開催に向けて★★
今迄、ラヴィではたとえスクールレッスンでも『フィットネスの範疇を超えない』というポリシーを守ってきました。人に見せるため、、を動機付けにしない。ご自分のココロとカラダにフィットする自然体での健康を目指して、純粋に楽しんでほしい。誰の為でもない自身のために、心地いい良質な時間を過ごして欲しいという理由からです。

- ～恒例のクリスマスパーティでの感想～
- ☆ステージで表現することの喜びを実感した
 - ☆自己実現のひとつとして目標が出来た
 - ☆期限を設定することでスキルが向上した
 - ☆課題を具体的に設定することで達成力が付いた

昨年からはキッズのステージも加わり、様々なご意見を伺う中で発表会云々のこだわりではなく、大切な事は変革へのチャレンジ！と考えました。

例えば、、イス8脚、子供は10人います。発表会ならば上手に踊れる子が選ばれる事でしょう。親は「8人に選ばれるよう頑張ろう」と言いたくなります。せめて座れない2人にだけはなっ

てくれるなど、正直な所願ってしまうものです。でも競争する、勝ち抜けることより大切なことがあると教えたいのです。「私は座れたけれど、残りの二人はいったい何処に座るのかしら？」

コミュニティでは『悲しそうな誰かに気づく』思いやりの心と、どうすればいいのかを自分の事として考えてみる心を育てたいのです。

『ちょっと窮屈だけれど少しずつ詰めてみんなで座ろうよ』ラヴィの先生方はそう、声をかけて下さることでしょう。1人1人にライトが当たる時間は短縮されるけれど、争うよりも隣の仲間の笑顔が嬉しい、そんなステージになってほしいのです。「上手」はもちろんの事「一生懸命」が同じように輝くステージになってほしいのです。

あえて「発表会」と言わず、セッションとしたのはそのどちらも輝くマイステージという意味を込めました。それぞれの情熱をぶつけ合う、フィットネスセッション、あなたの椅子ももちろん空けてありますよ！！

★Nagabayashi★

AFAA RT養成コース

AFAAレジスタンストレーナー養成コースの参加希望者を大募集しています。

日時：7月6・20・27日・8月10日（日曜日）

14：00～19：00

8月2・9日（土曜日）

17：30～20：00

検定対策セミナー 8月17日（日）

検定 8月18日（月）

内容：筋コンディショニングの基本を学びトレーナー指導・グループ指導に役立つレジスタンストレーナー（RT）取得を目指します！

受付対象者：AFAA PC認定取得者

日様：115,000円（検定料、マニュアル代金）

分割払い可能

場所：ラヴィフィットネスコミュニティ

講師 大槻和恵（AFAAフルコンサルタント）

レジスタンストレーニングの基礎を学び、アライメント（姿勢）の修正・効果的なレジスタンストレーニング（抵抗を利用した筋肉運動）・スタビライゼーショントレーニング（胴部安定のための運動）などを学び資格を取得します。

第19回 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！
養成コース参加者募集スタート～

9月7日（日）開始！！

フィットネスの指導者になりたい
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19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。

★イベントのお知らせ★

7月21日(月・祝)

正・休日会員様対象

OPEN 10:00~16:00

9月15日(月・祝)

正・休日会全会員様対象!

OPEN 16:30~22:00

9月23日(火・祝)

!全会員様対象!

OPEN 16:30~22:00

イベント詳細は後日、HP・フロント・ブログ・FBにてお知らせ致します。楽しみにお待ちしておりますね☆皆様のお越しお待ちしております☆来てね(^_-)-☆

★スクールレッスン体験会★

7月より新しいスクールレッスンがラヴィに登場します!!「フラメンコって??どんなことをやるの??私にもできる??」心配するより、考えるより、体験しちゃう方が早い!!興味のある方、もしくは興味が無くてでも!??(笑)まずはNEWスクールレッスンを気楽に体験してみませんか??

「フラメンコ」

担当 土屋さゆり

7月1日・8日(火) 20:45~21:45

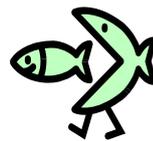
体験希望の方は当日フロントスタッフまでお声かけください。上記日程はラヴィ会員様でしたらどなたでも無料で体験いただけます。皆様のご参加お待ちしております(*^_^*)

私だけが知っている!! IRの秘密♥

ちゃかりき元気っぱいのラヴィ広報担当N/Fの面白話・・・はじまりはじまり・・・

会員様「すみません!シューズ忘れちゃったんですけど、貸してもらえますか??」
N・F「あっ!はい!!少し汗ばんでますけどいいですかあ??」
会員様「えっ?・・・??」
N・Fさん、自分の履いていたシューズをそそくさと脱ぎ始めました・・・((+_+))・・・!??
「あっ!少しお待ちください!」
そお、なんとN・Fさん、自分の履いていたシューズを貸そうとしていたんです。
なんてこった~(/_;)しっかりしてそうで意外に天然キャラなんですよ。
この後はちゃんとレンタルシューズお出ししたそうですのでご心配なく。(笑)
サイズに限りはございますが、万が一お忘れの時はお貸しできるシューズもございますのでお声掛け下さいね(^。^)

☆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 『アスパラガス』

アスパラガスには 素早い疲労回復へと繋げる作用

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸の栄養効果は高く、疲労回復の為に栄養ドリンクやスタミナ強化をうたったスポーツ選手用のドリンク剤などに配合されています。これはアスパラギン酸が筋肉運動に必要な「カルシウム」汗によって奪われる「マグネシウム」ナトリウムと協力して筋肉の機能を正しくする「カリウム」などのミネラルと結びつくことで吸収が促され、細胞内での

バランスを正常に戻し、素早い疲労回復へと繋げる作用が分かっているからです。さらに、筋肉運動により発生した老廃物のアンモニアを尿として体外に排除するのを促す働きがあるのも配合のされる理由のひとつです。

この他、アスパラガスには赤血球を作る役割を持つ「葉酸」赤血球増加作用のある「コバルト」が他の野菜よりも多く含まれており貧血に効果的な野菜です。

もうひとつ見逃せないのが、穂先の部分に多く含まれる「ルチン」です。蕎麦の栄養成分で有名なルチンには、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げる効果があるほか、有名な生活酸素を除去する抗酸化のさようがあります。

春を告げる野菜としても名高いアスパラガス！全国収穫ランキング第2位の長野県(^O^)まだ美味しい時期が続きます！BBQでホイル焼きしてみてくださいね！！

【アスパラガスのホイル焼き】

旬のアスパラガスは柔らかく味が濃厚！
さらに「焼く」ことで旨味が逃げ出さず、ぎゅっと凝縮した甘みが味わえます。
簡単なのに美味しい！

【材料 2人分】

- ・ アスパラガス：5～6本
- ・ オイル：大さじ1
- ・ 塩、胡椒または醤油：少々

【作り方】

- 1、アスパラガスは洗って、固い部分は折るか切り落としておく
- 2、ポリ袋に水気を拭き取ったアスパラガスとオイルを入れ、全体になじませたら10分程おく
- 3、オーブントースター（グリルでも可）にアルミホイルを敷き、アスパラを並べて約3分焼く
- 4、裏返しにしてさらに約3分焼き、表面に軽く焦げ目がついたら仕上げに塩・胡椒または醤油を振って出来上がり。

～お知らせ～



営業カレンダーご確認ください

- お盆休み 8月13日～16日
- 7月19日（土）よいてご祭り参加の為
16：00クローズ

■ 日曜特別休館日

AFAAワークショップ開催により、日曜日の特別休館が設定されております。休日会員様用振替チケットをご用意いたしましたので、フロントへお申し出下さい。土日祝日以外の営業日に振替可能です。

6月15日(日)

7月13日(日)

8月31日(日)

1回につき1枚ご利用いただけます。
ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



NEWSスクールレッスン

参加申込み方法

新設されました「フラメンコ」のスクールレッスン会員様の受付を6月10日より行います。現フィットネス会員様は6000円の半額3000円(税抜)にて毎月4回のレッスンに参加頂けます。7月は初回2回を無料体験にさせて頂いておりますので初月分1500円、次月分3000円合計4500円(税抜)を申込時に書類を記入し納入下さい。8月分、7月25日より指定の口座引き落としさせて頂きます。不明点などございましたらフロントスタッフまでお気軽にお尋ねください。