

LAVIE EXPRESS NEWS



今年の夏季は雨続きでしたね・・・
まだ夏を満喫できていないような気がします。いやいや、秋にはなりましたが暑い気持ちはまだまだこれからが本番です☆今年の秋は第一回「LAVIE フィットネスセッション」を開催します。一緒に盛り上がりましょう！恒例になりました「百花拳」も3回目を迎え、なんと同日に開催致します！より多くの皆様にご参加いただき、共にフィットネスライフの素晴らしさ、面白さを伝えていきませんか？セッションでは、スクールの素晴らしいステージをご用意しております！まだまだ他にもプログラムをご用意しております、(^.^)詳しくは、次のページで☆

いきいき・のびのび 健康フォーラム



6月15日に行われました「いきいきのびのび健康フォーラム in 長野」会員の皆様とバスに揺られて行ってきました！到着やいなや早速講習が始まり皆様興味のあるブースへ移動！チビボール・ストレッチ

ポール・スティックなどなど、さまざまなツールを使いエクササイズ!! 私興味津々のストレッチポールへ移動して「気持ちいい〜(。^。^)」これ、両親にやらせてあげたーい! なんて思いながら改めてツールの使い方、エクササイズの素晴らしさを痛感しました(*^_^*)お昼休みにはチョットしたお楽しみ☆「進化ゲーム」K・Oが大はしゃぎ!! 笑後ほど、この様子をご紹介しますね! 帰りには善光寺参拝。「みんなが健康で明日も元気に過ごせますよーに!」いいことありそうな予感。ご参加いただきました皆様、お疲れ様でした! そしてありがとうございました☆

諏訪よいてこ祭り



今年も「よいてこ祭り」にご参加頂きました皆様、ありがとうございました! ラヴィオリジナル赤Tシャツでの参加、とても目立ってましたね、(。^。^)ノL CVの放送でも皆さんの上手な踊り、褒められてましたよ! テクノバージョンの曲が流れると目の色を変えて踊ってました。今年は屋台のから揚げや串焼きもガッツリいただきちゃいました(*^_^*)キッズの子供たちも、休憩の度に食べてました(笑) 踊りまくって騒ぎまくって!??皆様と過ごせた楽しいひと時☆「今年こそは!」と意気込んでいた入賞はなりませんでしたが、素敵な夏の思い出できましたね!!

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!

9月15日(月・祝日) イベント

OPEN 10:00~16:00
(正・休日会員様対象)

ZUMBA

担当:長林・朝倉・柳平

スタート 10:15~11:30(75分)

お待たせいたしました! 久々の「ZUMBAイベント」開催します! なんと3人コラボ(*^_^*)フィットネスセッションZUMBAのクラスでもご披露する曲が組み込まれています! 3人の個性もお楽しみ下さい! とっても楽しいイベントですよ! 皆様のご参加お待ちしております☆ZUMBA初体験の方も大歓迎! ラテン系の音楽を楽しみながら踊るダンス系プログラムです! 一緒に大汗流しましょう☆

LAVIE 「フィットネスセッション」 「百花拳」

2014年11月24日
(月・祝日)

OPEN 10:30

「フィットネスセッション」
START 11:00~

ZUMBA・太極舞
フラ・ベリー
キッズ・フラメンコ



毎年クリスマスパーティにてお披露目しておりましたスクールクラスの一年間の成果・頑張り、を、より多くの方に見て頂きたい。今年は「フィットネス」を軸に～健康と豊かさ～をテーマにした「ラヴィフィットネスセッション」を開催します。表現する人と見守る人が共鳴し合い一緒に作り上げるイベントです。入場料無料。ラヴィ会員様に限らずどなたでも気軽に観覧いただけます！是非、ご家族、ご友人にお声掛け頂けると嬉しいです。

.....、そして！

スクールレッスン以外にも、今年は「ZUMBA」「太極舞」のステージも用意しました。一緒に日頃の成果を発揮しながら参加しませんか？参加者大募集中(*^_^*)皆様のご参加お待ちしております！！

「百花拳」

START 14:30~

気功法・甩手・八段錦
太極拳・フィットネスタイチー
百花拳・・・



今年で3回目を迎えます！「チャリティー百花拳イベント」少しずつではありますが、皆様の想いを形として残せるようになってきました。東北大震災の支援、今年も想いを一つにチャリティーイベントにぜひご協力ください。このラヴィフィットネスコミュニティが原点となり、より多くの方が笑顔になりますように。笑顔をお届けられますように…健康の喜び、命の輝きを共に分かち合い、皆様の満ち溢れるエネルギーを今年もラヴィから届けたい。

11月24日(祝日・月) 14:30~下諏訪総合文化センターで待ちしています。

アンケートより

先日はアンケートのご協力、ありがとうございました。皆様から沢山の意見をいただきました。すぐに改善できるものも、改善にはまた時間が必要なものもありましたが、より良いコミュニティを目指し、頂いたご意見は謙虚に受け止め、改善の努力をして参りたいと思います。早々に対応できそうなご意見につきましては、スタッフで検討させていただきましたので、以下の件の改善、変更につきシェアします。

※レッスンの合間に更衣室で立ったまま食べ物を食べている人がいる。更衣室での食事は控えてもらえないか？

→更衣室での食事は衛生上の考慮も含め、今後は禁止といたします。階段の踊り場に簡易テーブルを用意しますので食事はそちらでお願い致します。

※ストレッチマット付近でのサロン化を慎んでほしい。

→ストレッチマットやベンチはストレッチやトレーニング用のものです。目的に応じた使い方をしていただけますよう皆さまのご協力よろしくお願い致します。改善が見られない場合はスタッフの方からお声かけさせていただきます。

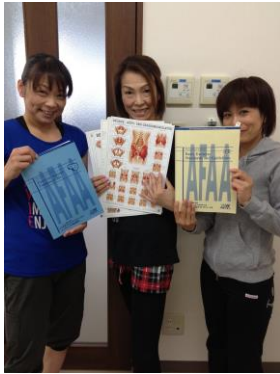
皆様のご理解とご協力宜しくお願い致します。

祝日イベント☆ サービスアップ致します

アンケートより、平日・デイ・ナイト会員様はもとより、正会員様からも「祝日イベントレッスンを全会員対象にしてほしい」とのご意見を数多くいただきました。これを受けまして、祝日レッスンのサービスアップを図ります！！2014年10月より、祝日営業時のイベントレッスンを全会員様対象！！ヽ(。^。)^ノより多くの会員様にご参加頂きたいと思っています。祝日イベントレッスンを一緒に楽しみましょう☆ただし、トレーニングルームの使用につきましては、正会員・休日会員様のみのご利用となりますのでご了承ください。多くの会員様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております(。^。)

インストラクター 養成コーススタート！！

9月7日(日)より、第19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2名！！チャレンジする勇気をバックアップし、目標達成までしっかりナビゲートします！「チャレンジしてよかった！」「ラヴィでよかった！」そう言っていただけのアカデミーを目指します。チャレンジのお2人、明確な目標を持ち、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しますね(^o^)ファイト～！！！！



私だけが知っている！ IRの秘密♡

～進化ゲーム編～

「いきのびフォーラム」お昼休みに進化ゲームをしました！初めはミジンコから始まり、徐々に人間に進化していくゲーム。最後に人間に成長できた人は商品が貰え、残ったメンバーは楽しい罰ゲームが待っています(*^_^*)

さて、なかなか進化できないスタッフのK・OとE・Y。。惜しいところまで進化出来てるんですけど、あと一歩でミジンコに逆戻り・・・((+_+))

すでに進化したスタッフは二人を見て大笑い！

結局、最後まで残ったのは。。サブリーダーのK・Oさん！人間に進化してもサポート参加しているラヴィのスタッフには景品がないことを知らないOさんは、景品目指して一生懸命頑張りました！(笑)

が…結局ミジンコから人間へ進化できず・・・涙でも、この笑顔！(笑)

そこにはとても楽しそうなお猿さんがいました(笑)

そして、罰ゲームは??



なんとも、お尻をたのしそように振ってるK・Oさん！あれっ！？進化してないラヴィ会員様がちらほらいる！？?(+_+)どこまで人間に近づけたのでしょうか？…みんな～～ドンマイ！！(笑)

E・Y

クリスマスパーティーのお誘い☆

12月20日(土)18:30～クリスマスパーティーを開催いたします！！年に一度、ラヴィを飛び出して皆さんと一緒にワイワイ楽しみたいと思っています。今年はひたすら飲んで食べます！しゃべります！！盛り上げます！！ご期待下さい(^_^)/場所や会費は決まり次第告知していきます。ぜひ！！今から予定を空けておいて下さい☆

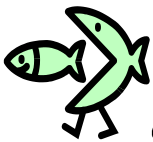
カラダのリズムをつくる

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であることが大切です。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、交感神経が静まり、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

『ナスビ』

見た目も楽しく、おもてなし料理にも最適!ナスビを器にしたボリューム満点の一品です。トマトやキノコなど、冷蔵庫にあるものを入れても美味しそう! (^。^)



ナスビには、血栓防止や目の疲労を改善する効果!

《米茄子グラタン》

【食材(2人分)】

- 米茄子：1 個
- 玉ねぎ：1/4 個
- 豚挽肉：50g
- ケチャップ：大さじ2
- 塩胡椒：少々
- とろけるチーズ

【作り方】

- ①ナスビの中身をくり抜き、くり抜いた中身を1cm角くらいに切る。
- ②中身をくり抜いたナスビを少量の油を敷いたフライパンで蒸らし焼きにする。
- ③みじん切りにした玉ねぎ、挽肉、①のナスビを別の鍋で炒め、塩胡椒ケチャップで味付けする。

④②のナスビの器に③の具を詰め、上にチーズをトッピングしてトースター、もしくは魚焼きグリルで表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。8オープンなら200℃で5~10分程度)

ナスビを栄養面からみると、主成分は糖質ですが約94%が水分なので低カロリー、ビタミン類もミネラル類も少量含んでいます。栄養価が低いように思われがちですが、皮の紫色は「ナスニン」といいポリフェノールの一種で、抗酸化の作用が高く。血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する効果があるといわれている成分が含まれています。また、ナスビを切ると色が変わりますが、この褐変物質は「クロゲン酸」で生活酸素の発生を抑え、血圧や血糖値の正常化に大きな力を発揮する成分です。さらに、「秋茄子は嫁に食わすな」というお嫁さんを大切に思う心を表したことわざもあるように、ナスビは身体を冷やす作用のある夏野菜の中でも特にその働きが強く認められており、昔から高血圧や、のぼせ症にも勧められてきました。ナスビにはクセが無いので、どんな料理にも合いますが、お肉・チーズ・味噌・胡麻・油類とは特に相性がいいです。また野菜の摂取量を増やしたいときやカロリーを控えたい時のカサ増しにも使えます。しかし、油との相性が良い反面、油をよく吸う性質も持っていますのでご注意ください。

～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、レッスン内容が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ください

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・フラメンコは祝日休館日の振替日に何回か変更がございます。また、研修の為の特別休館日もありますので、再確認を宜しくお願い致します。