



Issued by LAVIE No.54 Date 2014/12/10

感謝の一年

早いものでもう12月も中旬。日に日に冬を感じます。寒くなると心配なのが雪。昨年のような災害並の大雪が降らない事を願うばかりです(*^_^*)

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、それだけで頭がパンクしてしまいそう(+_+)

早々に一年の振り返り。色んなイベント、その時の景色、みんなの笑顔…いろんな想いが溢れてきます。そんな充実した一年を送れたのも会員皆様の笑顔と協力があったからこそ。その集大成の！！ラヴィ初の試みフィットネスセッションも無事に終了し胸をなでおろしています。

今年も一年お世話になりました。

LAVIE フィットネスセッション 百花拳 イベント御礼

11月24日[祝]

「LAVIEフィットネスセッション」
「百花拳」

が下諏訪文化センターで開催されました！

～フィットネスセッション～

おかげさまで大盛況★当日は遠方から足を運んで下さった方もいらっしやり、とても嬉しかったです。「キッズ」「フラ」「ベリー」「フラメンコ」ラヴィでのスクールレッスンの演目をより多くの方の見ていただくことができました。またスクールレッスン通常のレッスンからは代表して「ZUMBA」「太極舞」からの演目もご用意！皆様の輝かしい笑顔がとても印象的でした★ステージ裏では緊張する方や衣装の準備など練習に熱が入ります。仲間の演技を応援しながらカーテンの陰できちんと見守っていました！自分の出番になると、表情が一変！穏やかな表情で踊る出演者。このスクールにかけると一人一人の想いがステージに現れていたような演技でした！一年間の集大成、

写真

フィットネスセッションのテーマでもありました健康と心のゆたかさ、そして明日への活力と人生の

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。どうぞ楽しみに！！

歓びを分かち合うイベントにしたいと半年をかけて準備してまいりました。出演していただきました皆様、ご満足いただけましたでしょうか？この舞台が来年も再来年も続きますように・・・♡
皆様のご協力、誠にありがとうございました。

～百花拳～

突然のたかしまんの登場から、午後の部第三回百花拳の開幕です！当日はサークルの方々などたくさんの方にご参加頂きました☆フィットネスタイチャー・太極拳24式などサポートの先生方もお招きしてスタートしました。震災の深い爪痕を心にニュースや新聞などで情報を目にするたび心が痛みます。当日は義援金やTシャツのご購入などさまざまな方法で私達、皆様の想いを形にしてきました。皆様のご協力で総額¥136,328-を義援金として諏訪市を通し日本赤十字社へ寄付させていただきます。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うれしく思います。今後も活動を広げ会員様と共に健康への喜び、被災地の復興を願い続けます。

写真

また、HPにて当日の出来事、写真などもご覧いただけます！
こちらにもアクセスして下さいね★

LAVIE
★クリスマスパーティー★

ルンルンなクリスマスがもうすぐやってくる(^o^)
一気に町がイルミネーションでキラキラです！
今年のクリスマスパーティーは一味いや、二味ぐらい違います！幹事:朝倉がはりきって！！飲みます！
そお、当日は呑み放題ですよ★ガンガン飲んじゃってくださいヽ(^。^)/お料理も好評のお店みたいですよ！飲み過ぎにより介護が心配な長林・・・皆様ご迷惑をおかけしたら・・・<m(_)_m>ペコリ

もちろんクリスマスといったらプレゼント交換ですよ！お一人様500円相当のプレゼントをご用意下さいね。なーにが当たるかな～(^o^)今から楽しみですよね！

☆日時 12月20日(土)



LAVIEEXPRESSNEWS * Editor/eri

☆会場 「八洲そば」
☆時間 19時スタート
☆会費 5600円

締切は12月13日(土)です。
フロントにて受付中♪♪



諏訪湖マラソン
ウォームアップ

天候に恵まれ、素晴らしい秋晴れ！！26年大会を迎えました。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。ランナーとして何名かの会員様も頑張っていましたよ！！皆さんの走る姿が感動的でした。



12月23日(火・祝日)
OPEN 10:00~16:00

TEL

(レッスンは午前のみ)

●10:15~11:00
「ミラクルヨガ」 担当:朝倉

●11:10~11:50
「dance with me」 担当:大槻

~新春感謝特別営業~

1月5日(月)

11:00~14:00

18:00~21:00

~全会員様対象~

午前の部

第19回LAVIEフィットネスアカデミー卒業生のデビューレッスン

午後の部

ダンスパーティ!ダンスプログラムで踊ります★

クリスマスからスタートし、年末年始での御馳走の数々・・・美味しい料理やお酒で溜めこんだ老廃物を汗としてラヴィで流しましょう★
そしてストレス発散に!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おります\(^o^)/
詳細は後日HP、ブログにて発表させていただきます!
どうぞ期待ですよ★

年末年始に オススメエクササイズ

胃袋が美味しい料理と美味しいお酒に満たされ、お尻から根っこが生えるこの時期、コタツに潜り込んでばかりだと、身体がなまってしまいそう!
家でも簡単に出来るエクササイズをご紹介します★
「ウェープリングストレッチ」ご存知ですか??
しなやかな心と体作りを目指すトータルコンディショニングです。
伸びやかなボディアーチの連動は、しなやかな心と体をはぐくみます。身体の骨格・筋肉などへ働きか

け理想的なボディアーチを作り出します。

やってみよう!エクササイズ

けして無理をせず、気持ち良い範囲で行いましょう。
毎日5~10分をマイペースで行いましょう。
ゆっくり深呼吸しながら20~30秒伸ばしましょう。
リングは軽く握るように持ち、補助具として使いましょう。
リングに乗ってほぐすときは、柔らかなマットの上などで軽くゆすりながら行い、同じ部位は20秒以内で行いましょう。
ご自信の体力に合わせ、できるものからバランス良く行いましょう。

~首・肩・背中~

- 左右肘打ちストレッチで肩・腰伸ばし
リングを肘にフック(左右の連続動作を5~8回)



- 肘ワイパーストレッチで肩甲骨の動きをスムーズに
だんだんと肘を上へ引き上げ(左右の連続動作を5~8回)



- 背中の引き締め(背中スッキリ)
胸を張り指先でリングを引っ張るように下げる(連続動作を5~8回)



- 背中と胸のストレッチ
リングを首筋に乗せ、肘を張り深呼吸



●左右体側のばし（全身の引き締め）
手首をリングに差し込み左右に伸ばす（キープ 10 秒）



●背中と腰のスパイラルストレッチ
リングを前方から左右に捻り伸ばし（深呼吸 2~3 回）



●背中引き締め・胸と左右のストレッチ
凸面上で手首を差し込み、左右の肩甲骨を近づけ首を斜め前にストレッチ



●肩・脇のコリほぐし（腋下リンパ刺激）
凹面を脇の下にあて前後に揺すりながら腕伸ばし（10~20 秒）



とても気持ちよさそうですね！！
ウェーブリングはLAVIEでも販売中！数に限りがございますのでお早めにお買い求めください！
ご注文も承っております(*^_^*)

私だけが知っている！！ IRの秘密♡

M・N編

先日のフィットネスセッションのスタッフTシャツが届き、早速試着してみることに！

T「Sサイズの方が多めだねー！」

E「私、Sサイズでもいいかな？着てみますね！」

M「えっ!？」

心→えりなちゃんに入るわけじゃないじゃん！

E「今、私の背中見回しましたね?!」(笑)

大爆笑!!

M「こっ、腰が~(+_+)」

試着開始。

E「入ったー!!!」

M「えーっ!!!マジー!？」

E「マジですよ！絶対入らないと思ったんですよ!？」

M「うん。」

T「クスクス・・・」

M「なんで分かったの!？」

なんて会話が飛び交ってたんですけど、ちょっと失礼だと思いませんか!？(笑)

Mさん、この後笑いすぎて腰痛いとか転げまわりました・・・(ー_ー)!!

~お知らせ~



営業カレンダーご確認ください

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。

*** 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。どうぞ楽しみに！！***



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♪♪
2015年ラヴィカレンダーはお手元に届いております
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(月)～1月4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。
2015年も宜しく願い申し上げます。

いい年にしよう！

