

Issued by LAVIE No.55 Date  
2015/3/10

# ラヴィエクスプレス



まだまだ寒い日が続きますが、夕日が柔らかい日差しに変わり、暗くなるのが遅くなってきました。春はもうすぐそこですね!

温かくなってくると、身体がうずいてきませんか? そんな時はぜひラヴィエ!!一緒に身体を動かしましょう!



## 8月1・2日 開催 AFAA CONVENTION

~~マインド&ボディ~~

日本初となる AFAA CONVENTION が8月1日・2日に横浜の大さん橋ホールで開催されます。今回のテーマは~マインド&ボディ~名前通り、フィットネスを通じて自身の心と身体に向き合う2日間になります。アメリカや台湾からの海外プレゼンターのレッスンも受けられます。開放感あふれる大さん橋ホールで楽しくご自身のためになるレッスンを受講しませんか?? レッスンスタイルで気楽に受けられるものから、発表会形式で今まで経験したことのないプログラムも受講して頂けます。

発表会形式レッスンではエントリーチームを公募し、そのエントリーチームがステージで踊り、会場全体もステージの皆さまの動きと一緒に身体を動かし、どちら側も楽しめるんです! 太極舞・フィットネスタイチャー・フィットネスフラ・フラなど多彩なプログラムでエントリー募集します。もちろん、ラヴィエからも幾つかチームエントリーをする予定です。私達と一緒に大さん橋ホールのステージに立ってみませんか??一緒に横浜へ行きましょう(^・^)  
新しいスタイルのわくわく企画! みんな一緒にイベント感覚で楽しめる2日間になること間違いなし!!  
詳細は決まり次第お知らせいたしま~す。

# システム変更のお知らせ

昨年行ったアンケートのご意見や、現状の利用状況を考慮し、より一層のサービス向上を目的とし、4月より会員システムを一部変更致します。

現行は、祝日は特別営業をし、翌日を祝日振替休館日としておりますが、4月からは祝日を休館日、翌日は通常営業と致します。振替休館日をなくすことでデイ会員様・ナイト会員様は現状よりも多く施設利用が可能です。それに伴いまして、休日会員様のご案内が変更になります。

名称が「土日+ONE 会員」となり、土日のご利用に毎月プラス1日、土日以外の営業日にラヴィ施設をご利用いただけます。もちろん、昼夜問わずレッスンもトレーニングルームもご使用いただけます。

是非有効活用していただき、システムの変更にご理解くださいます様、宜しくお願い致します。

尚イベントに関しましては、不定期ではありますが、年に数回は全会員様対象での開催予定です。今回は5月6日(水曜日・祝日)オープン10:00~16:00、ラヴィ移転6周年イベントを盛大に開催致します。

# 無料体験会・開催します

- ・誰でもできる健康体操
- ・脳も元気に！！若返り体操

- 4月4日・4月11日(土曜日)
- 14:00~
- ラヴィフィットネスコミュニティにて

「ラヴィってどうゆうところ??」「運動はしたいけど…フィットネスって難しそう。」「私にできるの??」「まずは無料で体験って出来ないの??」そんな方に朗報ヽ(。ゝ) 4月4日・11日(土)の2日間 11:00~ 「ラヴィ説明会&無料体験会」を開催いたします。もちろん初心者大歓迎！！老若男女誰でも気楽に参加頂けます。誰にでも出来ます。身体を動かして、汗かいて、脳を活性化させて、身体も心もスッキリしませんか??

予約の必要などはありません。当日運動の出来る支度・シューズをご持参頂き、14:00までにラヴィにお越しください。百聞は一見にしかず。まずは気軽に足を運んでいただきたいです。会員様の大切なご家族・ご友人をご紹介いただけると嬉しいです。

# クリスマスパーティー

昨年12月20日にラヴィ主催のクリスマスパーティーが開催されました。今回の目的は「食べて飲む！」会員様同志、スタッフと会員様、それぞれの親睦を深めるためにおしゃべりメインの宴会形式…と言うより普通に飲み会!??(笑)会員の皆様とは普段は飲食を共にすることもなく、ラヴィでしか顔を合わせないからとっても新鮮(。ゝ)スタッフは初参加の2次会もかなり盛りあがりしました。



こういった時間をともに過ごせることに感謝です。ご参加いただいた皆さんありがとうございました！今年はどんなスタイルのクリスマスイベントになるか楽しみにして下さいね♪

# 私だけが知っている！ IRの秘密♡

年始のイベントにてウィッグ&つけまでMAXの仮装をしていたM・NとK・O、サプライズで登場するために時間ぎりぎりまでスタッフルームで待機中の出来事です。フロントに営業の方が訪ねてきて「代表の方はいらっしゃいますか？」とのこと(!!°艸!!)私は心の中で思いました「代表は今、いらっしゃることはいらっしゃいますけれども、ベルサイユのばらみたいになっています。」と((笑))一応、スタッフルームに声をかけましたがM・N「このかっこじゃ出られないでしょ(>\_<)と、言うわけで、代表は不在と見せかけて私が代理で要件をお聞きしました。噂のコスプレを見逃した方はスタッフブログのイベ



ント報告『魅惑のダンスパーティー』を見てみて下さいね！仮装のおかげで？ダンスイベントは大盛り上がり♪貴重なコスプレが見られるのもイベントならではの特典！

次回のコスプレありのイベントに乞うご期待★

## ジムサーキットに NEWレッスン登場！！

マシーン、ツール、自重を使う筋コンディショニングや有酸素運動など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ジムサーキットレッスン。

脂肪燃焼・筋力・心肺機能の向上に効果的で、体力向上、身体の引締めにも効果も抜群！レッスンを続ける事で太りにくい身体に変化していきます！

時間は20分と短く、集中できる時間になっているので是非チャレンジしてみてください！

新たに3つのレッスンが登場しさらにバージョンアップ！

### 「美脚」

下肢にフォーカスした自重を使った筋コンディショニングや、バランスディスクを使ったエクササイズで左右のバランスを整え引き締まった『美脚』を目指しましょう！

### 「コア」

腹筋・背筋にフォーカスした筋コンディショニングでくびれのあるウエストや、バランスディスクを使った体幹トレーニングで姿勢美人を目指しましょう！

### 「TRX」

自重と重力の抵抗で行うエクササイズで総合的に鍛えるとともに、不安定なロープとハンドルを使っのトレーニングは常にバランス力が必要になり、インナーマッスルの強化に効果があります！

2週間ごとのサイクルで毎日違うエクササイズを用意しています、HPやラヴィでジムサーキットの予定表をご確認ください。



※マシンの使い方に慣れてからが安全で効果的です、分からない方はご参加の前にオリエンテーションを受けて下さいね☆

## お役立ちレシピ

春キャベツで生春巻き

ライスペーパー代わりにキャベツで生春巻き風に仕上げ、サラダ感覚でいただくヘルシーな一品。

#### 【材料】

豚しゃぶしゃぶ用 100g  
春キャベツ 4枚  
きゅうり 1/2本  
青シソ 8枚  
パプリカ(赤) 1/4コ  
はるさめ 40g  
(戻すと 4.5倍)

#### 【タレ】

ナンプラー大さじ 2/3  
砂糖大さじ 2  
酢大さじ 1  
水大さじ 2  
赤唐辛子(小口切り) 1本分



- 1 豚しゃぶしゃぶ肉はサッとゆでて 1cm 幅に切り、キャベツはサッと塩ゆでする。  
きゅうりとパプリカはせん切りにする。  
春雨はゆでて、ナンプラー適量(分量外)をまぶしておく。
- 2 Aを小鍋に入れて煮立たせ、冷ましておく。
- 3 塩ゆでしたキャベツを広げて青シソを2枚のせ、豚肉、春雨、きゅうり、パプリカをのせて巻く。
- 4 (3)をひと口大に切ってタレを添える。

キャベツは食物繊維豊富な野菜としても有名です。食物繊維は腸内環境を整える上で必要不可欠な栄養

素。腸内環境を良好にすることは、お肌の健康やダイエットにも欠かせません。積極的に食事に取り入れましょうね☆

# ～お知らせ～

## おかげさまで移転6周年 GWイベント開催

きたる5月に、ラヴィフィットネスコミュニティは移転から6周年を迎えることとなります!! 沖田のアットホームな雰囲気スタジオからここ中洲へ移転し、早いもので6年(^)v それもこれもすべて日々、皆様にご愛好頂いてるおかげ…感謝ばかりです。この大きな感謝を皆様にぶつきたい(笑)そして受け止めてもらいたい! ということで!??(・^・) ゴールデンウィーク最終日の5月6日(水曜日・祝日)ラヴィ・移転6周年イベントを開催いたします!! え!?? 詳細は?? …もう少しお待ちください。やりたいこと、あんなこと、こんなこと!?? いろいろな意見を出し合っているところです。★楽しみ★詳細は後日発表いたします。私たちの気持ち、受け止めて~!! 今からスケジュール、空けといてくださいね☆

## 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募集しています。

日時：4月5・12・19日(日曜日)  
5月10・24日(日曜日)  
14:00~19:00  
検定対策・検定日は検討中です

内容：  
レジスタンストレーニングの基礎を学び、正しいエクササイズが行えているのか見極め、ミスアライメントに対しての修正が行える知識を習得します。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(胸部安定のための運動)などを学び資格を取得します

場所：ラヴィフィットネスコミュニティ  
金額：125,000 検定料・マニュアル代含む  
講師：大槻和恵(AFAAフルコンサルタント)

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。ゴールデンウィークは祝日のため不変則営業になっております。スクールレッスンも振替・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くださいことができます。

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。

春の入会キャンペーン開催します!  
4月30日まで期間限定  
入会金100%OFF!!  
ラヴィに興味のある方がいたら  
ぜひお誘い下さい♪

### GW 休業のお知らせ

5月3日  
5月4日  
5月5日

素敵なお休みをお過ごしください。



