

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.61 Date 2016/9/10



毎晩上がっていた諏訪湖の花火が上がらなくなると夏の終わりを感じます。皆さんこの夏はどうお過ごしでしたか？ 私は BBQ でお肉の誘惑に負け家では3食アイスを食べてしまったり…おかげで夏バテ知らずでしたが、お腹に夏の思い出が残りました（笑）9月に入り、暑さも落ち着いて体を動かしやすいようになってきたので、夏の思い出を引き締めたいと思います(*´▽`)ラヴィと一緒にトレーニングしましょう！お待ちしております♪



7月23日（土）よいてご祭りにラヴィ連で参加してきました♪♪今年で出場3回目、私はひそかに「元気で賞」を狙っていたんですが、そんな賞はもとからありませんでした（笑）ラヴィ連の元気さは本当に「元気で賞」があれば賞が取れていたに違いありません！皆さん普段のトレーニングの成果を発揮、2時間踊り続けた後半もパワフル！！



ご参加いただいたみなさんの素敵な笑顔😊ありがとうございました！

すわこよさこい ラヴィスマイルキッズ 出場します!!

9月18日(日)岡谷市湖畔公園で開催される諏訪湖よさこいに美穂先生率いるラヴィキッズダンススクールのみんなが出場します! 去年は2回目の出場で煌賞を受賞! 初出場でも、響き賞を獲得している皆のダンスが今年も楽しみです!!



最年少は5歳になったばかり、年齢差のを乗り越え、チームに入ったばかりの子は3カ月弱なので経験の差も乗り越えてステージに挑みます! 練習を見守る中、小さい子がお姉ちゃん達をまねて頑張っていたり、みんなの面倒を見るお姉ちゃん達が微笑ましく、それぞれの子の成長や頑張る姿がなんとも頼もしく感じます。



応援、よろしくお願い致します!!
ラヴィスマイルキッズ演舞予定時間
11:42 グリーンステージ
12:48 レイクサイドステージ
13:30 マレットサイドステージ
15:54 マレットサイドステージ

TRX シルクサスペンション スクール チケット制になりました

TRX スクール
土曜日 11:15~12:05 担当:長林
シルクサスペンションスクール
日曜日 10:15~12:05 担当:朝倉

今まではコース制だったスクールがチケット制に変わりました! いつでも好きな時から始めてもらうことができます。チケットの有効期限は1年間なので皆さんの都合に合わせてトレーニングでき、来られない週があっても無駄になりません! TRX かシルクサスペンションを選んでお申込み下さい。レッスンの受講は予約制です。予約は前日の営業時間内まで受け付けておりますが、TRX 6名・シルクサスペンション 5名の定員がありますのでご予約はお早めに!



		一般価格	会員価格
12回	1回	¥1,750	¥1,500
	チケット価格	¥21,000	¥18,000
6回	1回	¥2,250	¥2,000
	チケット価格	¥13,500	¥12,000
体験		¥4,500	¥2,500
(税抜き価格)			

健康の喜び、命の輝きを伝える
チャリティーイベント

第五回百花拳

2016年11月23日(水・祝日)

会場：アクアランド茅野カルチャーセンター
時間：13:00~16:00 入場無料
お気持ちを義援金として募金箱へお願い致します。

2011年3月11日の東日本大震災…あれから5年が経ちました。フィットネスに携わる私達だからこそできることで被災地支援を行いたい。その想いで5年前、チャリティーイベント百花拳が発足しました。百花拳チャリティーTシャツの販売・募金を通じ、合計415,353円を諏訪市を通じ日本赤十字社へ義援金を納付してきました。

今年も様々な災害が発生し、切なく悲しいニュースが耳に飛び込んできます。ここでこうして身体を動かすことができることも、健康でいられることのおかげです。また、命の尊さを噛みしめる日々。被災地や被災者への想いを寄せること、一人一人の力は小さくても、みんなの想いを集めることで「想い」を「形」にして行かれました…そんな思いで今年も百花拳を開催致します。

イベント開催内容としましては、今年も展示物コーナーを開設。身体を動かすことも、何かを作ることでも想いを伝えるという表現のひとつ。展示作品を通じ交流が生まれる空間を作りたい。皆さんの想いのこもった作品を展示していただくことでこの空間は完成いたします。手芸品・陶芸・写真・書道・お子様の工作や骨董などなど、大募集いたします！！ご協力をお願いします。

またラヴィで開催されているスクールの皆様のミニ発表会もあります。普段のクラスの成果、曲や振り付けに込められた想いを身体を使って表現をする。その想いを見る側もこの機会に受け取ってみませんか？

メインイベントである百花拳では今年も十人十色の花を咲かせる「百花拳」の演舞をはじめ、太極拳24式・鞭杵・太極舞など一緒に身体を動かすメニューを考えています。健康の喜びや命の輝きを感じたくさんの笑顔のもと、一緒に想いの花を咲かせましょう！！みなさまのご参加、お待ちしております。

養成コース終了

第21回インストラクター養成コースが8月27日終了しました！！今回の3人はチームワークがとてもよく、助け合い、団結力で乗り越えていた印象を受けました。結果・・・見事に皆さんPC(基礎科)合格！お祝いです！！この日は、FDEC(応用科)の試験日だったので、終了して皆さんすがすがしい笑顔をしていますね(*´艸`)



養成コースを受講するメリットは自己学習で検定に臨むより、養成期間を通してインストラクターに必要な知識や、実技を資格取得に向けて学ぶことができ、さらに指導の場で実際に生かせるスキルが学べるので、『合格後は現場に出る準備ができています』ことです。やる気があればどなたでもインストラクターになる一歩を踏み出せる養成コース、次回は22回目！！ご興味のある方はまだ間に合いますので、ご連絡ください！

私だけが知っている！
ラヴィあるある♡

今回のターゲットは！？

今回はIRの秘密のコーナーに変わりました、ラヴィあるあるをお送りします(*´艸`)
フロントでの出来事、会員カードではなくどこかのお店のポイントカードをもらう。受け取れず、しばし見つめあう2人((笑))「違った違ったー」と会員カードを探してくれる姿を見守ります♪クレジットカードや、診察券と間違われることもΣ(・ω・)ラヴィあるあるのネタにさせてもらいました(*ノωノ)
ラヴィ会員カードを提示するとお得なサービスが受けられるお店がありますので巻末の広告をチェックして下さい☆
その際はカードを間違えないでくださいね|_д_|

MIZUNO アクア 機能改善 水中ウォーキング

日時：9月22日（木・祝）

場所：「すわっくらんど」

アクアセミナーのお知らせです。

長きに渡り人気のある『水中ウォーキング』。今回は日常生活をより快適に過ごす為にどのように歩くかを提案します。

日常生活動作の『押し引き、開閉、またく、保つ』4動作に着目し、『股関節・膝・肩・脊柱』の4つの関節にアプローチし構成します。また、痛みやリスクのある方への調整法もお伝えします。『水中ウォーキング』を簡単により効果的・効率的な歩き方に見ませんか？

水中運動の経験がない方やこれから指導者を目指したい方、介護予防でプールを使用したい方などにも、是非おすすめしたい内容です。MIZUNO アクアの概論から、水の利点を活かした安全で効果的なウォーキングのプログラミングまで、わかりやすくご紹介いたします。水中運動は陸での運動に制限がある方々にも優しい環境です。

自立支援や身体機能の改善、社会参加の喜びを得るために、出来ることからスタートすることが大切です。

是非お誘い合わせて、お出かけください。

お申込みはこちらから↓↓

<http://www.mizuno.jp/mizunoaqua/schedule/index.html>

LINE@始めました！！

LINE アプリをご利用の皆さん、LAVIE のLINE@をぜひ追加してください！

代行情報やニュースを手軽にチェックしていただけるようになります！プライベートやパーソナルレッスンの予約もLINE からなら簡単に空き時間の確認がいただけます♪

アカウント@eyb1514b



LINE@
はじめました!



～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。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

10月からタイムスケジュールが新しくなります。もうしばらくお待ちください。



会員カードを提示するだけ

様々なシーンでラヴィの会員様だけの特別サービスが受けられるサービスがスタート!! サービスが受けられる店舗は、次のページの広告をご覧ください♪



LAVIE EXPRESS が見られます！

<http://www.lcv.ne.jp/~lavie/>

カラーでお楽しみいただけます☆



スタッフの素顔がのぞける！？

ブログも更新中です

フェイスブックは毎週更新中です☆

いいね！お待ちしております♪



