

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.65
Date 2017/9/10

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁
 あんなに暑かったのに…お盆を過ぎたらあっと言う間に朝晩の冷え込みが強くなりましたね…。日中は暑くても吹いてくる風が涼しい(*´艸`)いよいよ秋です。スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋、皆さんはどんな秋を楽しみ過ごすのでしょうか？
 ラヴィにも心地の良い汗を流しにいらして下さい。
 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

タイチーリトリート in信州

日程：2017/9/23（土・祝）&24（日）
会場：ラヴィフィットネスコミュニティ

JWI主催のタイチーイベント☆
 いよいよ今月22日・23日にラヴィフィットネスコミュニティにて開催されます。
 全国から太極舞マスタートレーナーがラヴィに集結。普段では絶対に受けられない豪華キャストでのファンレッスンがラヴィ会員様も特別価格で受講可能です(*´艸`)

ラヴィではまだ未発表の「天空大河」はおススメ。テコンドーをベースとした新感覚体験型アトラクションプログラムですよ～！！体験の価値あり！

日程：2017/9/23（土・祝）&24（日）
会場：ラヴィフィットネスコミュニティ

【23日：1日目】

時間	内容	講師
12:00 ～13:00	呼吸法・気功法を極める！！	長林 花見
13:15 ～14:15	太極舞 I～VII「金」	小池 千香子
14:30 ～15:30	太極舞 I～VII「水」	貝谷 万里子
15:45 ～16:45	太極舞 I～VII「木」	除村 元子
17:00 ～18:30	フィットネス タイチー【基礎編】	長林 みどり

オプション 企画	親睦会 お食事代は各自ご負担	
-------------	-------------------	--

自分自身の「からだ」と「心」に寄り添いながら
学びましょう！経験や習得レベルは関係ありません

【24日：24日目】

オプション 企画	諏訪湖ウォーキング 諏訪大社参拝	大槻 和恵
12:00 ~13:00	天空大河	除村 元子
13:15 ~14:15	太極舞 I~VII「火」	永原 滋子
14:30 ~15:30	太極舞 I~VII「土」	森田 初美
15:45 ~16:45	フィットネス タイチャー【応用編】	長林 みどり
17:00 ~18:30	太極舞 リレースタイル	講師全員

	AFAAメンバー	一般
2DAYPASS	¥17,280	¥21,600
1DAYPASS	¥10,800	¥13,500
Fun Lesson	各¥2,160	各¥2,700
ワークショップ	各¥3,240	各¥4,050

ラヴィからお申込みいただくと、AFAAメンバー価格で受講可能です。フロントにて受付しております。皆様のお申し込みをお待ちしております！

※23日(日)は特別休館日となり、18日(月・祝)に振替イベント営業をさせていただきます。



9月18日(祝・月) イベント開催

オープン10:00~15:00

Lesson 1

10:30~11:45

KAZU・TOMO SPECIAL75

ラヴィで大人気プログラム。DISCO WORLD がイベントに登場！！ダンスプログラムの大道といたらこれ！！ZUMBAと一緒に、楽しいところ、おいしいところ取りで爆汗かきましょう！！大

槻和恵・朝倉知美が75分ナビゲート致します☆



Lesson 2

12:00~12:40

学ぼう☆ストレッチ

柔軟性を向上させるためのストレッチ。形だけのストレッチではもったいない。トレーニング前後・レッスン中に行っているストレッチを更に効果的にしませんか??ラヴィが誇るスパルタIR大槻が正しいアライメント・ポジションを丁寧にレクチャーしていきます。

明日からのストレッチが変わります★

トレーニング専門の方にもおススメですよ~!!
皆様のご参加お待ちしております。



ラヴィ☆スマイルキッズ 諏訪湖よさこい 行ってきます



9月17日(日)岡谷市民体育館・湖畔公園周辺にて開催される諏訪湖よさこいに参加してきます(◇)ゞ昨年は雨で中止になり、キッズ達も悔し

い思いをしてきました。今年は雨でも開催される
のこと。現在頑張って練習中です。最年少は4歳さ
ん。かわいらしい姿にほっこりします。

演舞時間(予定)

14:32~ 湖畔会場

15:18~ D51会場

16:42~ スワンドーム(審査演舞)

当日はぜひラヴィ☆スマイルキッズの生演舞を見
ていただけたらと思います。応援、よろしくお願
いします!!!



やってみよう!! ストレッチ

〜〜開脚編〜〜

効果：股関節の柔軟性向上・内もも引き伸ばし

ポジション：座位

- 1.座骨のバランスを左右均等に整える
- 2.座骨を意識しながら骨盤を立てる
- 3.座骨バランスが崩れないところまで両足を開く
- 4.頭が天に引っ張られる意識で背中をまっすぐ起こす。
- 5.背中まっすぐ引き伸ばしたまま、息を吐きながら股関節から上半身を前方に倒す
※背中丸めないこと
- 6.15~60秒深い呼吸と共にキープする



どこが伸びているのかを感じ意識して行うだけでも効果が上がります。運動後、入浴後など、身体と関節が温まった状態で行うのがベストです。

私だけが知っている!? IRのヒ・ミ・ツ♡

望さん☆無事に
元気な男の子を出産
しました!!の巻

か…かわいい(*´艸`)

6月迄ラヴィスタッフとして働いてくれた望さんが7月に無事にお母さんになりました。マタニティエクササイズ資格も保有している彼女は、陣痛のがしもいきみのパワーも上手だったようで出産に入ってから短時間で済んだそうです。さすが!!!

出産予定日を2週間過ぎても生まれる気配もなく(笑)はじめは「のんびり屋さんなんだね〜」なんて言われていたのが最終的には「がんこものだね〜」に変わってしまったそうです(笑)長くお腹にいたからね。ちっちゃい…けど他の新生児に比べると…大きくてΣ(°Д°)ビックリしました。

尊<<みこと>>君です。

お土産持って行ったゼリーに囲まれてる尊くん。撮影者、もちろん母。望。



望さんらしいこのショット☆思わず吹き出しました。



2人そろっての記念ショット☆
もう少し落ち着いたらラヴィにも顔を出してくれ
るそうなので、偶然に遭遇したみなさんは尊君いじ
りしてくださいね！！楽しみ～☆



介護予防エクササイズの第一人者

**利根川久女紅先生
ラヴィに来ます！！**



利根川久女紅

利根川Kスタジオ主宰

日本リンパビスク協会理事長・利根川施術医院長・保健
体育教師・療術師1級・ピワ温圧療法師・内閣府認証健
康管理士・国際救命救急協会会員・AFAA教育プロバイ
ダー・日本認知症予防専門士指導者

月間ジャパンフィットネスにコラムを毎月連載されて
います。

11月4日(土)

17:00~18:30(予定)

ラヴィフィットネスコミュニティにてラヴィ会員
様向けのワークショップレッスンをを行います。(会
員様以外の方でももちろん大丈夫です・要予約)
家族の介護は、もはや他人の問題ではない年代にな
られた方が多いように思います。介護される側・介
護する側、介護現場で働く方…介護予防において必
要な知識。介護予防に役立つエクササイズなどを楽
しみながら一緒に学びませんか？

(´▽`*)会員様の中にも介護の現場で働いていら
っしゃる方、ヘルパーさんや介護士さんもおいでで
す。また、家庭でご家族を看ていらっしゃる方も多
いことでしょう。

日々お疲れや悩みが絶えないことと、お察しします。
介護する方と受ける方、言葉がけやコミュニケーシ
ョンの回り方、急な事象の対処法について、迷われ
ることも多々おありの事と思います。

先をおもんばかって気持ちが沈むこともあるかと
思いますが、気持ちを奮い立たせ、今できることを
ご自身のペースで取り組み、健やかな毎日の糧にす
るためにこの機会を役立ててみませんか。

現場の最前線で活躍する先生から、ご自身の経験を
含めた楽しい講話で、たくさんのパワーを頂けるこ
と(^_-)-☆間違いなしです。

ラヴィではシナプソロジーエクササイズに加えて、
認知症の予防改善プログラムをレッスンにも取り
入れています。これからも更に発展させ、明るい明
日をサポートさせていただければと思っております。
いつまでも自分の足で歩き、ご自分の意志で時
間を過ごし、周囲に自然に笑いが生まれてくるよう
な理想を目指して、一つのきっかけになればと願っ
ています。ぜひご家族でご参加くださいませ。

●詳細は決まり次第館内ポップ・HPにてお知らせい
たします。不明点はスタッフまでお問合せ下さい。



第6回百花拳

日時：11月23日（祝日・木）
場所：アクアランドちの（予定）

おかげさまで第6回目を迎えるチャリティー百花拳イベント。遠く離れた場所からも支援ができないか??と考え、東日本大震災をきっかけに発足したこのイベント。少しずつですが私達と皆様の想いを形として残せるようになってきました。ラヴィフィットネスコミュニティが原点となり、命ある喜び、身体を動かせることの幸せ、想いを共有することの強さを皆で感じ、笑顔があふれる時間を過ごせたらと願っています。



今年もラヴィスクールの皆様の発表、フィットネスタイチー、気功法、百花拳を行います。今年は大変お困りになっておりますので、ラヴィ指定の駐車場以外の駐車は終日ご遠慮いただくようよろしくお願い致します。



～お知らせ～

●休館日・スクール変更ご確認ください●

巻末の10月からの営業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月よりタイムスケジュールが新しくなります。後日配布いたします。ラヴィホームページでもご確認いただけます。



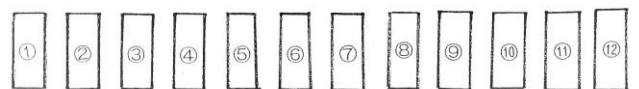
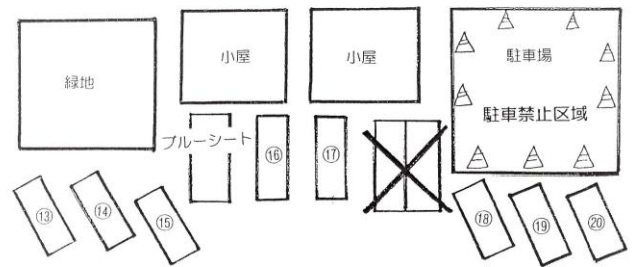
●会員カードを提示するだけ！！●

様々な店舗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あります!! 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♪ 広告掲載ご希望の方も募集しております。お気軽にスタッフにお声掛け下さい



●駐車場に関するお願い●

駐車場の状況が芳しくなく、皆様にはご迷惑をお掛けしております。近隣の方が大変お困りになっておりますので、ラヴィ指定の駐車場以外の駐車は終日ご遠慮いただくようよろしくお願い致します。



裏手駐車場は奥から詰めて駐車頂きますようご協力お願いいたします

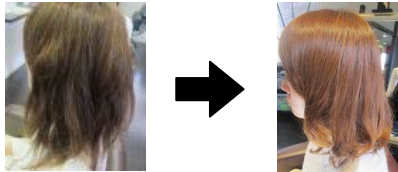
カラーやパーマをしてもツヤの出る店

ブラスパ

パーマ or カラー施術の方
髪がツヤツヤになる『悪魔の水』2700円をプレゼント
※初回のお客様限定サービスです

髪に何かを塗って出すツヤではなく、髪の内部に水分を入れた、髪本来のツヤなのです。それが天然ミネラル『悪魔の水』で実現できるようになりました。

『1回の施術でこんなにキレイに
本来のツヤが甦る』



髪がツヤツヤになったら
10歳も若く、見られるようになりました！

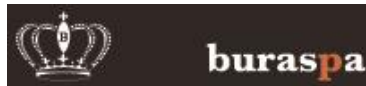
【営業時間】 9時30分～18時受付まで

【定休日】 月曜、第3火曜 【所在地】茅野市塚原 2-16-14

【電話】 0266-73-7330

【ホームページ】

<http://burasupa.com>



MENU

- 1 カラー塗り ￥5500
- グラデーション ￥6000
- フレンチ ￥6000
- アート・ストーン etc ￥20～

♡ラヴィ会員様特典♡

アート1本サービス!!

初回会計から 500円 OFF!!

営業時間 10:00～20:00(営業時間外相談可)

住所 諏訪市中州 2873-1 ビラ中州 201

電話 0266-78-6462

※施術中は電話に出られない場合がありますので
折り返しご連絡させていただきます

LINE@ID:jfw6371a

LINE からのご予約もお気軽にどうぞ

MENARD FACIAL SALON メナード フェイシャルサロン

フェイシャルサロン月2回メナード♪
でおなじみのメナードフェイシャルサロン

ラズベリーソーダ

☆;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;☆
ご予約時に、ラヴィの会員様とお知らせください

初回お試しスタンダードコース

イルネージュ使用

合計¥8,640 が・・・

¥2,160 で体験していただけます♪

さ・ら・に

紫外線リセットパックサービス

試供品プレゼントもあります

☆;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;*;;;;☆

営業時間:10:00 ~ 20:00 最終受付: 19:00

電話: 080-1167-509

住所長野県諏訪市 四賀 1689-1 ハイツ 92-C

ラ・ムー諏訪店(旧西原)様のお隣です

梅雨時にくせ毛でお困りの方
ストレートパーマをポイントにかけてみませんか?
毎日のお手入れが楽になりますよ!
今が一番おススメのヘアカラーもご用意してお待ちしております!
上手く言えない髪のこと、一緒に考えます。

ヘアースタイル クレコ



月曜日も営業しています。お電話下さい!

TEL/0266-53-7577

ラヴィフィットネス会員様特典!

お会計時に、1000円割引

させていただきます。3000円以上のお会計に限りです。

☆カット(シャンプー0~込) 4,320円

☆カラー 全体(ショート60分~) 5,400円~

☆パーマ(内容により異なります。) 5,400円~

☆ヘアトリートメント(10分~) 1,620円~

※カット以外のメニューには、カット及びシャンプー
&ブロー料金が別途かかります。詳しくはお電話にて。
当店は、基本的にマンツーマンでカウンセリングから施術までしています。

営業時間 * 月~金 10:00~20:00

土・日/祝日 9:30~19:30

定休日 * 毎週火曜日 研修等で変更あります

住所 * 諏訪市大手1-3-1 1F 店舗前駐車場あり。