

Issued by LAVIE No.66  
Date 2017/12/15

毎年好評のラヴィカレンダー。  
今年もフロントにてお配りしています。そのカレンダーを見て「え！??もう一年終わるの!??」なんておっしゃる方も。という私も届いたカレンダーを見ながら同じこと思いました(\*\_\*)(笑) 誰もが平等に与えられている時間。その時間はあっという間に過ぎていきます。言い換えると時間は命です。今を大切に生きたいものですね。今年もお世話になりました。

## 百花拳イベント

11月23日(木・祝)  
アクアランドちの



東日本大震災をきっかけに発足した「百花拳イベント」皆様の協力を持ちまして第6回目を迎えることができました。

前日から雨が降り、当日も午前中は雨…寒い中のイベントになるかと心配したのですが、午後になると温かい日差しが会場いっぱい降り注いでいました。

前半はキッズダンス・フラ・鞭杵といったスクールレッスン皆さんの1年間の成果をご披露していただきました。加えてJAZZHIPクラスの有志の皆さんもかっこいいダンスを魅せてくれました!!



# EXPRESS

# NEWS

休憩にはシナプソロジー体験、脳を活性化するプログラムで和気あいあい、笑顔の花が咲きました。

後半は百花拳を皆でゆったりと楽しみ、健康のありがたさや日常のこころのあり方などに想いを馳せる時間になりました。

静かな空間の心地よさを感じながら、呼吸法や気功法八段錦、楊名時太極拳二十四式を通して動きました。フィットネスとしても取り組みやすく、中国の情緒あふれる音楽に合わせたプログラム「フィットネスタイチー」「太極舞」も体験していただきました。

花芯を中心に二重の円を作り、百花拳特有の「開花観空」などの動作説明をしながらさっくりおさらい。最後は皆の心を一つに合わせての百花拳となりました。呼吸に体と心を合わせての演舞…太陽の温かい日差しとエネルギー。気が満ち溢れてゆく時間。こうして身体を動かせること。健康でいられることがいかに幸せなことなのかを、実感する一日となりました。

当日足をお運び頂きました皆様、義援金のご支援を頂きました皆様、心より御礼申し上げます。皆様からお預かりした義援金は諏訪市を通じて日本赤十字社へお渡しいたします。その様子はまた後日報告させていただきます。ありがとうございました。



ラヴィの踊り納めは…

# 年忘れ ダンスパーティー

で決まりっ(\*´ω\*)

## 12月28日(木) 10:30~12:30

ラヴィのスタジオがダンスホールに!!  
フリースタイルの120分イベントレッスン。

ラヴィオールキャストが勝手に!?  
好きな時に! ?リードします(笑)

~~全会員様対象イベント~~

ZUMBA (((o)´3`))

DISCO (\*´艸`)

太極舞 (。.-。) etc

\*ふわふわもこもこ\*でお楽しみください!!

また当日は10:00~15:00営業となりますのでご理解とご協力をよろしくお願い致します。



# やってみよう!! ストレッチ

~~~ハムストリング編~~~

今回は太ももの後ろにあるハムストリングのストレッチ。ハムストリングスの柔軟が向上すると姿勢の改善、腰痛の改善などの効果が見込めます。

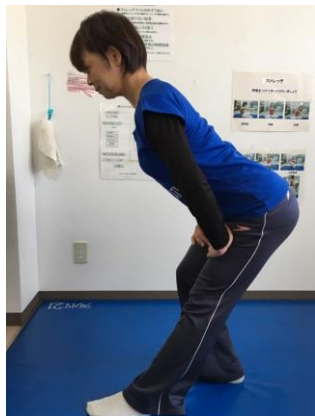
ポジション：立位

- 1.足幅は腰幅。膝・つま先は同じ方向
- 2.伸ばしたい方の足を半歩前へ
- 3.膝・股関節を緩め重心を下へ落とす
- 4.腹圧をかけ、背中をまっすぐに伸ばしたまま、股関節から上体を前方へ倒す
- 5.半歩前の足の膝は、過伸展(ロック)しない  
バージョン1  
・膝を緩めたまま。  
バージョン2  
・過伸展に気を付けながら膝を伸ばす。
- 6.背中はまっすぐに伸びていますが、腰が心配な方は手のサポートを太ももへ
- 7.半歩前のハムストリングが伸びていると感じるポイントまで上半身を倒していく  
※頭と座骨が引っ張り合っている意識で!
- 8.15~60秒深い呼吸と共にキープする
- 9.もちろん! 反対の足も行う!!

バージョン1・膝を緩める



バージョン2・膝を伸ばす



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♥

なぜか…??  
ショート編

最近、ラヴィスタッフ・イントラのショート率が高い…

朝倉は3年伸ばした髪をバツサリ。  
なんでも娘の美容院に付き合っていたところ、娘のショートカットのかわいさに触発されて、そのまま自分も切ってしまったらしい…単純…

大概は美容師さんとの意思疎通がうまくいかず!?? (笑) 髪を切り終わってケープを取ったら(\*\_\*)ショートに変身!!

と言う事で、二人して似たような髪型です。そして、会員さんの反応がみなさんそれぞれで面白い(\*´ω`)と感じている二人でございます。

こうして見渡していると…ラヴィ会員様、ショートの方がとても多いです。皆さんお気づきでしたか?? 楽だから? 類は友を呼ぶから? 美人が多いから!?? …一体どれかな~ (笑)

# イベント報告

## ●利根川久女紅先生・認知予防ダンス療法セミナー●



5日(日)ラヴィフィットネスコミュニティにて認知症予防エクササイズにおける第一人者、利根川久女紅先生の「ダンス療法セミナー」を開催しました。数種類ある認知症の知識を深める座学から、実際に認知症の方への対応をどうしたらよいのか?というアドバイス。そこから身体と心を動かすダンスエクササイズを参加者全員で体験。「楽しい!」と心を動かしながら脳に刺激を入れていくことが笑顔につながり、それがどのように認知症予防につながっていくのかを学び感じるセミナーとなりました。自然にあふれる笑顔は素敵です。人が輝く瞬間。介護する側もされる側も健やかな日々を送れるよう…これからもラヴィフィットネスコミュニティはフィットネスを通じて年齢に関わらず、生涯の末永いお付き合いをさせて頂けるよう、力強く善進することを願っております。参加いただいた皆様、ありがとうございました(^\_^♪

## ●ドン・ホセの世界~ラテンダンスパーティ☆~●

ドン・ホセがやってきました(^\_^)-☆なんと本当に来日すると信じていた方もちらほら。それでもおしゃべりがなければ、本物感ぷんぷんのラテン

PARTY となりましたね、笑顔満載の一時間でした  
(\*´ 3)



ご参加の皆様と記念の一枚!!  
半端ない汗もかけて、軽やかにステップを踏み、  
この素敵な笑顔で締めくくり(^^♪♪ 次の来日?  
が待ち遠しいですね、ドン・ホセ〜最高(〆◇)ゞ



1月スタート!!

## NEW ☆プログラム紹介

天空大河  
金曜日 11:35~12:05



天空大河は武術世界に身心を開放しながら、天から流れ込む、力強く荒々しいエネルギーを身体に満たしてゆくところから始まり、大河の下流域に見られるような、雄大で優雅なエネルギーへと全てを昇華してゆく中で自然に生まれたリズムと共に舞い、「自由で開放的な身体と意識の関係性」を獲得していきます。「天・空・大・河」という4つの世界観を反映し、「力強さ」と「優雅さ」が両立した、アグレッシブでフレキシブル、そしてエンjoyイアブルな新感覚フィットネス・プログラムです。

FATBURN EXTREAME  
金曜日 18:30~18:50

その名の通り、ファットバーン(脂肪燃焼)に効果絶大の大変パワフルな、英国生まれのプログラム。持っている力を全て出し切る!そして最大限の力を

を発揮するために休憩することが歓迎される!なんともユニークで、オリジナル性に溢れるプログラムです。誰もがチャレンジしたくなる!そしてオールアウト!そして爽快感!!今までに感じたことのない世界をぜひご体験ください。

ZUMBA GOLD  
水曜日 10:30~11:15



ZUMBA ゴールドとは、これまで全く ZUMBA を知らない初心者の方や、運動が苦手な方、ダンスが苦手な方、フィットネスプログラムに参加していない人でも、どんな方でも楽しみながら身体を動かせるプログラム。シニア層でも安心でき、必要に応じてキューイングが入ります。

もちろん、今までの ZUMBA を楽しんでくださった方も楽しめます☆老若男女大歓迎☆  
来年は ZUMBA デビューしませんか?

ストレッチ&シルクサスペンション  
第2・4土曜日 12:10~13:40  
※スクールレッスン※

ストレッチとシルクサスペンションを組み合わせた究極のピラティス!!ツールの使用で自分の望む運動効果が見込めるクラスの登場です!!体幹へのアプローチで普段使わない筋肉を目覚めさせませんか??

~ストレッチの特徴~

ストレッチがあると余計な力が抜けるので、身体をつながりを感じて動くことができ、よりアクティブに身体を使うことができる。

♡ サポート効果があるにも関わらず、強度を下げずに動作の質を高めることができる。

♡ ピラティス初心者の方だけでなくピラティス経験者も、動作の見直し・改善に活用できる、素晴らしいツール。

♡ 包まれているという感覚がとても気持ちよく、癒しの効果がある。

♡ マットクラスで、ロールアップができない方でも、起き上がることができるようになる。

♡ 腹筋を行う際に首が痛くなりやすい方でも、初めて腹部に集中することができ、感覚が高まった。

まずは1回お試しからスタート!!  
定員6名  
2700円/1回

もう少しお得に参加したい方は…

チケット5枚セットがお得!!

12,150円/5回

通常2700円×5=13,500円

↓ ↓

5枚チケットだと…12,150円

効率よく効果を得るためにも回数多くレッスン参加をおススメします!



## NEWスタッフ紹介



皆様、はじめまして!!

11月からラヴィスタッフに加わりました羽場由夏です。9月の結婚を機に、大阪から長野へ引っ越してきました。

まだまだ分からないことが多く、皆様には長野や諏訪のことをいろいろと教えて頂きたいです。そして私はピラティスを通じてみなさまに身体のことを伝えていきたいと思っています。

どうぞよろしくお祈りします(\*´艸`)



### ●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



### ●休館日・スクール変更ご確認ください●

巻末の1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くださいことができます



### ●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。皆様のご協力に感謝いたします。



\*\*\*LAVIE NEWS\*\* 季刊誌として3か月に一回の定期便お届けします。どうぞお楽しみに!!\*\*\*

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でかけてみませんか?

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手、一緒に考えます。

ヘアースタイル クレコ



HAIR & ROOM

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 研修等に変更あります

住所 \* 諏訪市大手1-3-1 1F 店舗前駐車場あり。