

ラヴィエクスプレス

Issued by LAVIE No.67
Date 2018/3/13



3月にも入りだんだんと春めいてきましたね。ぽかぽか陽気が続いて、外にも出やすくなってきました。とうことはラヴィにも来やすくなるという事ですね！！春は新しいことを始めるのにココロもカラダも動きやすくなる時期ではないですか？この春から今まで参加したことのないレッスンに挑戦してみるもよし、運動する曜日や時間を変えてみるもよし…そこには新たな出会いが待っているかもしれませんよ(^)/ぜひ新たな春にラヴィをご活用くださいね(^o^)



4月限定 入会金100%OFF キャンペーン

会員様のご紹介で入会されると入会金がいつでも半額です。4月中に入会されると、入会金が100%OFFのキャンペーンを開催します！お友達、ご家族など入会を考えている方がいらっしゃいましたらこのチャンスをお伝えください！



2018新作！ フィットネスシューズ

ミズノよりフィットネスシューズの新作が発売されます。フロントにて注文のご案内をいたしておりますので、ぜひご覧ください！！

3/20（火）までにご注文をいただいた方は10%OFFとなります。

春の新しい始まりにおNEWの靴はいかがですか？

年忘れダンスパーティー ご参加ありがとうございました

昨年、12月28日、ラヴィ最後の営業日に年忘れダンスパーティーを行いました。

今回のドレスコードは『ふわふわもこもこ』

この日のリードは長林・大槻・朝倉・丸山。

まずは70・80年代の懐かしい曲に合わせてフィーバー!!「DISCO WORLD」からスタート★メインリードは大槻&朝倉、そして時々長林(笑)ドレスコードのふわふわもこもこはアフロヘアです!??さらに超キラキラ° . ♪&バブリーなウエアでひと笑い。



え!??二人してやりすぎてる!??でもDISCOならではの懐かしい曲とグルーブ感で大盛り上がり!??でした。

続いて、ダンスエクササイズ
と言えば…やっぱり

「ZUMBA®」

普段はエアロビクスがメインの丸山こと、マルちゃん☆彡
普段では見たことない

パワフルさとはっちゃけぶり



4人それぞれの個性が垣間見える選曲。
ZUMBA®初参加の方も楽しんでもらえました。
年末という忙しい時期に、沢山の会員様にご参加いただきました。皆さんがきてくれるからこそこの空間、盛り上がり。楽しいイベントになりました。感謝です。



4月8日フライイベント開催!!

フラの先生にお越しいただき「日曜の特別レッスン~カラダもココロもリフレッシュ~」を行います!!

①②担当：野口由美子先生



③担当：松島美由紀先生



①13:30~14:30キックボクシング
バランスの良いキックボクシングを体験してみませんか?老若男女お任せください。楽しく、シェイプアップ&ストレス発散しましょう

②14:45~15:45フラダンス
フラの優雅な動きは実は下半身の筋肉や腹筋を使います。膝痛さんも腰痛さんも、大丈夫!!
フラエクササイズで体幹を鍛えましょう。
誰にでも簡単にフラが体験できます。

③16:00~17:00ボディリフレッシュ
~セルフメンテナンスで疲れ知らず~
日頃の生活スタイルや姿勢、ストレスによって身体の不調や痛み、精神的疲労を感じる場合があります。自分で自分のカラダを知り、セルフマッサージやストレッチを行うことによって、その不調や痛みを改善しませんか?
無理なくゆったりと行えますので、どなたでもお気軽にご参加いただけます(^_^)
自己整体法とも言われているタイに古くから伝わるルーシーダットンを使って、リフレッシュしましょう!

参加費：①②③各 1,080円
全てご参加 3,000円

会員様特別価格となっておりますので、この機会にぜひご参加くださいね!!

やってみよう！！ ストレッチ

〜〜お尻編〜〜

今回はお尻のストレッチ。お尻の筋肉が伸ばされることで、腰や股関節の安定性が増し、腰痛や冷え性などの改善が見込めます。

ポジション：座位

1. 胡坐で座り、足を右足が前、左足が後ろになるように置く（足の裏を合わせず縦に並べるようにする）



2. 左右の座骨を左右均等に床につけ、骨盤を立てる。
3. 骨盤から背中、首筋、頭までを意識し、ゆっくりと息を吐きながら、前へ倒す。
4. 手は楽な場所に置いておく。



5. 痛気持ち良いと感じるところで、ゆったりとした深い呼吸（15～60秒）を行う。
※前に出している足側のお尻が伸ばされます。
6. 足を前後入れ替えて2～5を繰り返します。

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。

〜お知らせ〜

●休館日・スクール変更ご確認ください●

巻末の4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。



●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♪



4月中のご入会で入会金 100%OFF!! キャンペーン開催!!

会員様のご紹介で入会されると入会金がいつでも半額です。4月中に入会されると、入会金が100%OFFのキャンペーンを開催します。お友達、ご家族など入会を考えている方がいらっしゃいましたらこのチャンスをお伝えください。



●フェイスブックにいいね！お願いします●

フェイスブックは絶賛更新中です！色んな情報を発信していますので、ぜひご覧ください。コメントやいいね！もしていただけると嬉しいです。



