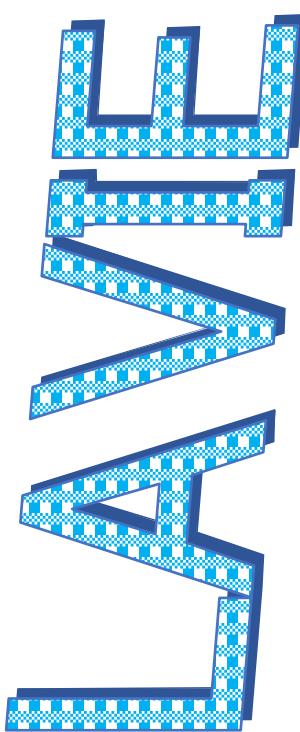


\* \* \* LAVIE EXPRESS NEWS \* \* 季刊誌として3ヶ月に1回の定期便お届けします。どうぞお楽しみに!! \* \* \*



Lssued by LAVIE No.71

Date 2019/3/15



3月にも入りそろそろ花粉が飛び始める時期。鼻がムズムズ、目もかゆ~くなっているのではないでしょうか?それでもだんだんと暖かくなり、カラダも動きやすくなる時期!!きっとラヴィにも足を運びやすくなりますね☆

この新たな春に今まで参加したことのないけど、気になるレッスンに参加してみてはいかがでしょうか?



## 入会金100%OFF キャッシュペーン 2019.3.1~

現在、入会金100%OFFキャンペーン実施中!是非ご家族やご友人などに入会を考えていらっしゃる方がいましたら、このチャンスをお伝えください!!

3月末までに入会手続きをされた方には  
3月のご利用が無料!!  
(最大4レッスン)

同時にLINE@でもご紹介キャンペーンを実施中  
LINE@でご友人やご家族をご紹介いただきますと、QUOカード1,000円分をプレゼント  
これからも素敵な情報をお送りしますので、  
この機会に是非登録してみてくださいね☆  
アカウント:@eyb1514b

**LINE@**

お友達募集中!



ゴールデンウィーク中は  
**4月30日~5月2日に**  
**通常営業致します。**

4月28日、29日及び5月3日~6日はお休みとなります。ご注意くださいませ。

## 4月からスタート！NEWプログラム

# バレトン・フロー

長野初月曜日19:25～20:15  
担当：森谷 絵美



バレトンとは、「バレ」はクラシックバレエ、「トン」は身体の筋肉を整える【トーン】という意味の造語です。とてもシンプルな動きでどなたでも楽しくチャレンジでき、ローインパクトなのにたくさん汗をかけるのが特徴。  
動作を流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動です。筋持久力、コアの強化、バランス力、柔軟性を高めてくれる効果があります。  
また「裸足」で行うことが特徴です。  
裸足で行うことによって足裏の感覚を目覚めさせ、普段あまり考えない足裏の重心を意識することで姿勢矯正にもなり体の筋バランスを整えることも期待できます。

バレトンには3つの種類があります

スタンディング・フロー(Standing Flow)

一番最初に作られたバレトンプログラム。

クラシックバレエの要素を多く含みますが、バレエのテクニックは必要なくシンプルな動きでありながら全身の筋肉を刺激します。

ソール・シンセシス(Sole Synthesis)

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を凝縮しているため、いろいろな動きを楽しめます。

ラヴィ水曜日午後のレッスンはこちらです。

センター・ムーブス(Center Moves)

バレエの要素に心肺機能を高めるカーディオパートをプラスしたインターバルワークアウト。

日本でのバレトンレッスンの約8割はソールシンセシスで、ネットで「バレトン」を検索すると

「フィットネス・バレエ・ヨガの動きで・・・」と紹介されているのがそうです。

スタンディングフローのインストラクターはまだ少ないためソールシンセシスとスタンディングフローの両方とも取り入れている施設は全国的にも数少ないのです。

現在長野県ではラヴィだけ！（森谷調べ）  
ぜひ皆様のご参加お待ちしております！

## レッスンの復活 フィットネスフラ

木曜日13:00～13:45  
担当：丸山 美幸



フィットネスフラでは、フラ特有のステップを使い、フラのハンドモーションで振り付けていきます。決まった振り付けではないので、毎週来ないとついていけないということもない為、フラ未経験でも大丈夫！ステップを踏むのに太ももをたくさん使うため、美脚効果あり。有酸素運動もあるので、脂肪燃焼効果も高いです。フラの癒される音の風景を感じながら踊ってみませんか？

## 予約制ショートレッスン 始まります

この春より新たに予約制のショートレッスンが始まります！！（定員6名）

特別なツールを使ったレッスンですので、よりトレーニングを深めたい方におすすめ☆もちろん新しいことをやってみたい方、興味がある方もご参加大歓迎です！！

TRX

月曜日12:00～12:20

木曜日18:15～18:35



サスペンションを使うことで、動作をより良くサポートし、バランス調整をスムーズにします。全てのEXに通じる正しい動作を身につけるのに最適です。体幹強化にもストレッチにも効果は無限大！！

シルクサスペンション  
水曜日18:00～18:20  
木曜日12:05～12:25  
第2・4土曜日：12:10～12:30



2本のサスペンション（ハンドル）とハンモック形状のサスペンション（スリング）の2種類を使用して行うエクササイズ。宙づりの不安定な状態でエクササイズを行うことで、効果的に体幹（コア）を鍛えることができます。

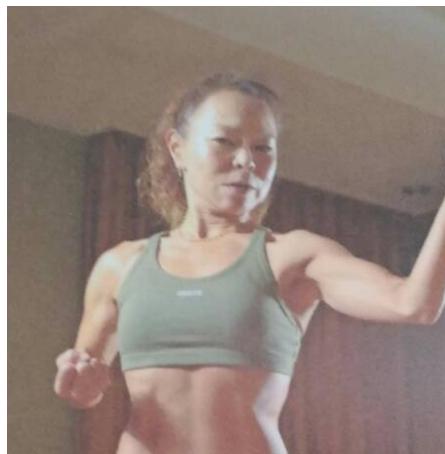
ストレッヂーズ  
土曜日：11:40～12:00



ストレッヂーズという伸縮性のある特殊な布を使い、触れることによる皮膚からの感覚により、適切なフォーム、ポジションを作りだすことが出来ます。ストレッヂーズを使うことによって、ストレッチや、快適な状態へのアプローチ、身体機能の繋がりや連鎖の向上などを感じただけます。

## NEW スタッフ紹介

平出 奈津子IR  
火曜日13:00～13:20  
エアロ20を担当



今年1月にデビューしました平出奈津子と申します。人を笑わせることが好きな私。全ての年齢層ターゲットに健康で笑顔にすることが目標です。初心者マークの私ですが、参加者さんを笑顔にしたい情熱は満々です。よろしくお願ひします。

## インストラクター養成コース 開催決定！！

第24回ラヴィフィットネスアカデミー  
インストラクター養成コースの開催が  
決定しました

- ◇身体の事をもっと知りたい・学びたい方
- ◇フィットネスを仕事にしたい方
- ◇何か新しい挑戦をしたい方
- ◇初心者・老若男女関係ありません

ご興味がある方はお気軽にお声がけください。  
・基礎科(PC取得)H31年4月7日～START  
・応用科(FDEC取得)H31年6月23日～START  
詳しくは HP(右記QRコード)  
をご覧ください。



# 両角IR Congratulations!!

きたる3月9日(土)ヴィラデマリアージュ松本にて両角IRの結婚式が行われました。  
ご結婚おめでとうございます＼(^o^)／



## 駐車場について

夕方以降、諏訪信用金庫飯島店様の駐車場がご利用いただけるようになりました。  
『しんきん』の赤い看板より後ろの敷地となります。皆様には奥から順に停めていただくようご協力をお願い致します。



## ～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。

<https://laviefitness.com/>



### ●Wi-Fiのご利用に関して●

当施設をご利用の際、フリーWi-Fiがご利用いただけます。（利用台数に制限があるため繋がりにくい場合もございます）

FON\_FREE\_INTERNET

※FONサイトへの会員登録が必要です。

### ●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！  
色々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!をして  
いただけすると嬉しいです。



### ●LINE@はご登録いただいてますか？●

LINEアプリをご利用の皆さん、是非LAVIEのLINE@をご登録ください！

アカウント : @eyb1514b

お得情報やお知らせを手軽にチェックいただけます。プライベートや  
パーソナルレッスンの予約もLINEからお気軽に問合せいただけます。

### ●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♪



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

うるハリパックサービス

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 : 080-1167-0509

住所長野県諏訪市 四賀1689-1ハイツ92-C  
ラ・ムー諏訪店(旧西源) 様のお隣です

ヘアスタイルの魅力で毎日が輝いている、  
そんなあなたを応援したい。  
あなたの髪の悩みと一緒に考えていきます！

ラヴィフィットネス会員様限定メニュー

<パーマセットメニュー>

・骨格修正カット+トリートメント  
パーマ

セット価格 **¥11,000**(税込)

※ヘアスタイルにより、  
±¥1000(税込)異なることがあります。

<ヘアカラーセットメニュー>

・似合せカット&ヘアカラー+ト  
リートメント

セット価格 **¥10,500**(税込)

※ロングの方のみ+¥1000(税込)  
がかかります。その他の割引の併用出来ません

その他、似合せヘアカット¥4,320(税込) S&B込  
会員証ご提示で。上記の金額より**1000円**割引させて頂きます。



ヘアーズルームクレコ 0266-53-7577  
毎週火曜日定休(月曜日は営業しております。)  
諏訪市大手1-3-1 店舗前駐車場あり  
平日 10:00~20:00/土日祝 09:30~19:30  
※上記時間は変更もあります。詳しくは、諏訪市クレコで検索お願い致します。

カラーやパーマをしてもツヤの出る店

## プラスパ

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>



**buraspa**

## チャコット バーゲンセール

3月18日(月)～3月30日(土)

