

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.74

Date 2019/12/15

12月にも入り、1年早いですね(°▽°)
年末が迫ってくるということは、年賀状用意し
なきゃ、大掃除しなきゃと何かと追われる日々
になりますが、息抜きにラヴィで身体を動かし
に来てくださいね\(^)/
年末年始の食べ過ぎの予防にもなりますよ!!



第八回百花拳

ご参加いただいた皆様
ありがとうございました!!



第八回を迎えた『百花拳』今年もラヴィフィット
ネスコミュニティにて開催いたしました。
午前の部では、ラヴィ初披露の「STRONG
by ZUMBA」で盛り上がりました!!



ここからご参加された皆さんの様子を一気にご
覧ください。
最初の30分はレッスンの説明、残りの1時間
でたっぷりの汗をかきながらのレッスンでした。



STORNG by ZUMBAのレッスンを受けることでの効果や、動きの説明
皆さん真剣に聞いて、動きの確認をしています



さあ確認ができたところで、ここから1時間
しっかりと動きます!!



徐々に強度も上がっていき、汗が吹き出して来
ました。あともう少し。。



最後は全員で記念撮影。
ご参加された皆様、お疲れさまでした。
そしてありがとうございました\(^)/
次にお昼休憩の間は各レッスンの発表会!!
それでは一挙にどうぞ



フラ



タイチー

太極舞



Jazz
Hip
Dance



キッズ



太極拳



百花拳



ZUMBA



天空大河

発表が終わり午後の部は皆さん全員で、ベンガンや太極拳など、そして最後には恒例の百花拳を行いました。



スタッフも一緒に
ストレッチ

ベンガン ストレッチ



ベンガン 演武



～百花拳～御礼～

第八回チャリティイベント百花拳へのご協力、誠にありがとうございました。皆様のお気持ちの結果、講習会・フロント募金・チャリティTシャツ販売を合計しまして、91,999円となりました。まだまだ復旧が進んでいない長野北信地域への募金とさせていただきます。諏訪市を通じ日本赤十字社へ納めまして、改めてご報告させていただきます。



IGFI養成コース

3/22スタート



今年ベースの資格が大きく変わり、IGFI【インターナショナルグループフィットネスインストラクター】がスタートしました。

一人では不安だという方や自習+仲間と共に学びたいという方は短縮コースの16時間『ライトコース』を、「ヨガを教えたい」「高齢者指導に携わりたい」と具体的な目的をお持ちの方はじっくり学ぶ34時間『ベーシックコース』をそれぞれお勧めします。上のQRコードでもご覧いただけます。気になる方は、長林・大槻まで



～ご意見箱より～

ある会員様から貴重なご意見をいただきました。「楽しみに通っているのに、悲しいことがありました。改善してほしいです。」とのこと。レッスンの立ち位置や場所取りなどで嫌な思いを経験されたようです。以前よりこの件に関しましては、様々な出来事を耳にしてきた経緯もございます。ラヴィではご自分やご友人の場所取りはご遠慮いただくようお願いしておりました。お好きな場所があることは理解できますが、言い合いになるようなことは自重してほしいものです。

気持ちのよいお付き合いのために、譲り合いを含めたあるべき姿を自分事として考えてみませんか？何気ない言動が相手の心を傷つけることもあることを想像してみませんか？

例えば挨拶を返さなかったり、眼を合わせようとしなかったり、思いやり欠ける行動をとってしまったことはないでしょうか。ここには上下関係もしがらみもないはず。だからこそ日常のあれこれから解放される場所になり得るのではないのでしょうか。

もしも、入会されたばかりの方がご自分のいつもの場所にいらしたら、皆さんならどう対応しますか？場所を指図したり、そこはだれだれの場所と決めつけたりはしていないでしょうか？誰にも初めての時があります。場所にも人にも慣れずご遠慮しつつのご参加です。あくまでもさりげなく、楽しい場所になり得るように温かくサポート頂けたらありがたく存じます。これからも元気や活力が溢れる場所になりますよう、私たちもお声がけてまいります。駐車場、ジムスペースの使い方、より良い環境を提供するのは、私たちスタッフの役割です。

ご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願い致します。様々な課題につきましては改善できるよう、努力して参ります。いつでも忌憚のないご意見をうかがわせてくださいませ。

～お知らせ～

●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。



●LINEはご登録いただいていますか？●

LINEアプリをご利用の皆さま、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の予約もLINEからお気軽にお問合せください。



●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、隣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