Ｉｓｓｕｅｄ ｂｙ ＬＡＶＩＥ No.77
Date 2020/１２/１４

LAVIE EXPRESS

コロナ禍ながら、クリスマスの賑わいと年末の慌ただしさが感じられる 12 月です！今年を振り返りどんなことが思い出されますか？頑張ったこと、楽しかったこと、ドキドキしたこと、やり遂げたこと、初めての体験。様々な変化に対応する中で、今までにない感情に動かされた年ではなかったでしょうか。「大変」は大きく変わると書きます。大きく変わることは元々「大変」なことなのですね(；∀；)

この一年でよりアクティブに進化した方は、新しい年にもジャンプアップできることでしょう。会員の皆様にはコロナ禍での変わらぬご来館、本当にありがとうございます。年末最終日は 12/28 の午前まで、皆様のお越しを心よりお待ちしています。

百花拳ウィーク

ご報告

東日本大震災をきっかけに発足した「百花拳イベント」も皆様の協力を頂き、第９回目を迎えることができました。一週間のチャリティーウィークに募金のご協力をいただき、ありがとうございました。貴重なお心遣いにお応えする企画、インストラクター出品のウエアリサイクル販売・会員様無料の『ガーデン ZUMBA』・NEW プログラム 4DPROの体験会、それぞれお楽しみいただけましたでしょうか。

これまで気功や太極拳を通じて、健康のありがたさや日常のこころのあり方に想いを馳せ、静かなる時を共に過ごしてきた『百花拳』。今年は形を変え、また未来へとバトンをつなぐことができました。

＊＊＊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！！＊＊＊

諏訪市役所を通じて日本赤十字社から、東日本大震災、台風 19 号の千曲川決壊被災地へ寄付させて頂きます。改めまして、ご報告させていただきます。

～ソーシャルディスタンスきれいに確保できました!!!～

～Ready GoGoGoGo!! 走ります!!～

LAVIE Xmas week

LAVIE Xmas week

12月19日(土)～25(金)

☆☆クリスマス気分を演出します☆☆

２１日　★キックボクシング【大槻】
　ドレスコードあり⇒手袋(軍手 OK)着用

２２日　★エアロ40【小林】
　スペシャル⇒バック to the エアロビクス
　ドレスコードあり⇒レオタード風味満載？
　★ＳＴＲＯＮＧ【新田】
　スペシャル⇒STRONG30MAX バージョン
　心を繋ごう、みんなの輪スペシャル♡

２３日　★ZUMBA ＧＯＬＤ【長林】
　ドレスコードあり⇒金色銀色☆彡きらきら
　★ZUMBA ®【加藤】
　ドレスコードあり⇒クリスマスカラー

２４日　★ピラティス【羽場】
　スペシャルバージョン⇒フローピラティス
　★ZUMBA®【大槻】
　ドレスコードあり⇒頭に何かをデコってね!

２５日　★BAILABAILA【新田】
　ドレスコードあり⇒コスプレ、仮装、ｷﾗｷﾗ☆

2021
システム変更に伴う重要なお知らせ

２０２１に向けて「フィットネスコミュニティ」の名前通り、指導者⇔会員様を縦に横に繋ぎます。人と人笑顔あふれるコミュニティ、日々の幸せを実感できるコミュニティを目指し前進してまいります。

～～営業時間の変更～～

月曜日から金曜日まで 14:00～16:00 の２時間をクローズします。この時間帯のスマート化を進めながら、有効活用を積極的に企画致します。

①ZOOM 配信レッスン（スケジュール参照）
②パーソナルトレーニング（個人）
③プライベートレッスン（数名）
④インナーサークル（特定グループのレッスン）

上記につきまして企画中、またご相談承り中です。

ご利用時間は、、、
●デイ会員様　　10:00～14:00
●ナイト会員様　17:00～21:00(水･金 22:00)
(時間外のご利用は一日１,１００円で承ります)

変更によりご迷惑をおかけするお客様には誠に申し訳ございません。ご理解ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

～トレーニングルーム無人化～

曜日や時間帯によりフロント、トレーニングスペースの無人化を図っていきます。施設運営存続に向け、スタッフ業務のスリム化･自動化を進めながら、できる限り変わらぬコミュニケーションを図りつつ、特にスタジオ内での関わりの充実に努めていきます。

2021 より、、、
①マシーン全台数を稼働
②コロナ対策補強の飛沫感染予防シート設置
③安心してご利用のため、マシーン除菌の継続
④鍵のセルフ利用の継続
⑤安全な環境・安全への意識の徹底

何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。上記以外でも安全に関する問題点など、気になる事がございましたら是非ご提案くださいませ。

年末年始ZOOMレッスン

◆ALL３０ＭＩＮＵＴＥＳ◆

◇ライブ配信◇

12/29　羽場　21:00～【自宅配信】
⇒脇腹シェイプ／くびれピラティス

12/30　長林　9:00～　【ﾗｳﾞｨ事務局配信】
⇒ヒップアップ／ダイナミックヨガ

1/3　　小林　10:00～【ﾗｳﾞｨより新年初配信】
⇒松竹梅🌸新春ラヴィ版ブートキャンプ

1/4　　大槻　9:00～　【自宅配信】
⇒新年👆👆運気アップ筋力トレーニング

会員様はＬＩＮＥ申し込みで全レッスンに無料でご参加、４日間の**URL・免責(インフォームドコンセント)は共用**できます。自己責任の下、ご家族様も一緒にご参加可能です。スマホやPC（パソコン）とTV（テレビ）をHDMI（ケーブル）で繋ぎますと、大きな画面でストレスなく皆様でエクササイズできます。

外部参加者様は1,１００円となりますので、お支払方法など、お問い合わせくださいませ。ZOOMに関するご心配、「初めてチャレンジしてみよう」という方は遠慮なくお問い合わせください。ご案内しますので事前に確認、練習をしましょう。

1月受付スタート！！

NEW ☆プログラム紹介

LET'S BUNGEE FITNESS®

◆ドイツ発の新感覚フィットネス◆

収縮の良いゴムバンドでの新感覚バンジートレーニングです。アトラクション的にも楽しむことができ、バランス感覚を高めながら体幹を鍛えます。飛んだり跳ねたり走ったり、バンドの伸び縮みが負荷になり、筋持久力や関節の可動性もアップ!!スピードトレーニングとして俊敏性・敏捷性も鍛えられます。

お仲間でのプライベートレッスンがお勧め!!人数が集まれば、３０分⇒１５４０円で実施できます。

パーソナルおよびプライベートレッスンで承ります。

	３０分／６０分
１人	2,７５０円／5,５００円
２人	2,２００円／4,２００円（おひとり）
３人	1,５４０円／3,０８０円（おひとり）

◇お申し込みはフロント・公式ラインにて◇

フィットネスコミュニティ

どんな未来がこちらをのぞいているのかな

君の強さと僕の弱さを分け合えば

どんなすごいことが起きるかな

ほらもうこんなにも幸せ

♪あいみょん♪ハルノヒ♪

からだにおいしい
🥬🥔野菜たち🍅🥒

旬のおいしい野菜を取り上げ、歴史や種類・栄養価等をご紹介します。２０年程前にフィットネスと食事の関係が特に重要な事を知り、女子栄養大学の社会通信学科の専門コースで一年間学び、その後健康運動指導士の資格維持に「栄養と運動」「サプリメント」のアドバイザー資格も取得しました。２０年の生活クラブ様と３０年の生協様が我が家の台所事情ですが(笑)皆様と同様に食べることをとても大切にしています。身体は食べることと動かすことで出来ています。安全でおいしく楽しい食卓、効果的でスマートに運動できるラヴィのコラボは最強です!!

VOL1 かぶ【蕪／turnip】

☻栄養価が高いのは実と葉のどちら?

【実】ビタミンＣ、カリウム、ジアスターゼ(胃腸薬にも含まれ消化不良や胸やけ・胃もたれを防止しますよ)

【葉】カロテン・ビタミンB1,２・Ｃ・カルシウム

☻そうなんですよね、葉の方が高い。でも年末年始のジアスターゼ効果は貴重、浅漬けならば箸休めにピッタリ。塩モミ水切りしてからオリーブオイルで仕上げはいかが？刻み昆布もいいね。

【おいしい時期】３～５月/１０～１２月(今が旬)

☻葉の緑が鮮やかでみずみずしくピンとし、実は張りがあり傷がなくひげ根が少ないものを選択。

【蕪ちゃんのＳｔｏｒｙ】

☻原産地はアフガニスタン付近『日本書紀』に記載があり栽培の長い歴史があるようです。各地の気候や風土に合うように変異し80種もの品種が生まれ、東洋型と西洋型に分かれます。関が原付近が境で、西日本は東洋型で葉や実に毛がありごつごつした感じ。東日本の西洋型はそれに比べるとつるつるしています。長野の「開田かぶ」もこちら、諏訪あたりは千葉や埼玉産ですかね？

👉フライパンで素焼き(焦げめつき⇒ブラックペーパー＋岩塩)、お味噌汁なら刻み葉でシャキシャキ感、実も直ぐ火が入るからクイック!!

参照／からだにおいしい野菜の便利帳　板木利隆著

お知らせとお願い

ご登録・応援をよろしくお願い致します!!

●公式ライン●

LINE アプリをご利用の皆さま、LAVIE の LINE をご登録はお済みですか？！

アカウント:@eyb1514b

代行、急なお知らせがいち早く確認できます。プライベートやパーソナルの予約もLINE から。

●YouTube●

👉👉検索👉👉

ラヴィフィットネスコミュニティ

LAVIE FITNESS COMMNITY

チャンネル登録をお願いします。新しい発信がキャッチでき、何度でも繰り返しの視聴が可能、お勧めラヴィスタッフのバトンリレーは必見!!

●Facebook●

フェイスブックに「**いいね**」や「**コメント**」で応援をお願いします。イベントなどの新情報を発信していきますので、ぜひぜひご覧ください!!

●HP●

https://laviefitness.com/

これまでの「**LAVIE EXPRESS**」もご覧いただけます。懐かしい歴史も振り返ってみませんか?

♡ひとりごと♡会員の皆様に『フィットネスでそれぞれの幸せをデザインしていただきたい』とのシンプルな願いと共に、今年もここまで辿り着きました。今が何合目なのか分かりませんが、皆様からたくさんの勇気をもらった年でした。激動のコロナ禍に背中を押してくださり、支えてくださり、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。よいお年を!!