

大変な一年が一区切り、コロナの不安を抱えたまま新しい年度のスタートを迎えましたね。お仕事やご家族に大きな変化がある方もいらっしゃるかと思います。四月は別れと出逢いのシーズン、それぞれの希望の春。思い通りにならないことがあっても明日への光明を探しながら、心身健やかに伸びやかに、微笑みと共に暮らしたいものですね。フロントはお二人のH様より頂いた「スノードロップ」やお祝いの「ヒヤシンス」で春到来、ありがとうございます!!



祝 20 周年 ラヴィフィットネス コミュニティ



現在会員様番号も1800に到達し、如何に多くの皆様からご縁をいただいていたのかと、驚きと共に感慨深いものがあります。時代ごとに流れがありよき波も大波もありましたが、前だけを見て一歩一歩すすんできました。これからもご縁のある皆様とのつながりを大切にしながら、元気の源泉やエネルギーチャージのスポットになれるよう、フィットネスコミュニティにふさわしい環境を創造してまいります。番号が一桁台や二桁台の会員様が今も在籍してくださることは、ラヴィの誇りでありスタッフの励みです。会員の皆様のおかげ様<(_)>いつも本当にありがとうございます。心からの感謝を込めて♡♡

EXPRESS

LAVIE



5/1(土)10:00 ジムスペースオープン
13:00 スペシャルイベント
17:00 クローズ(全会員様ご利用可)

13:00~14:00 【JAZZ HIP DANCE60】

小林美穂/定員 22名

- ◆土曜、正会員様 550円
- ◆デイ・ナイト・フリー会員様 1100円
- ◆一般 2200円

14:15 ~15:30 【第二弾 野外 ZUMBA75】

大槻和恵・加藤さや香・平井香

- ◆土曜、正会員様 550円
- ◆デイ・ナイト・フリー会員様 1100円
- ◆一般 2200円

15:45~16:30 【太極舞 TAICHIDANCE 45】

2021 新作リリース VOL11
長林みどり

- ◆ラヴィ会員様 550円
- ◆一般 1100円

全クラス予約制 4/12 よりフロントにて承ります。
定員に満たない場合は当日も受け付けます。

4/29(祝日)
4/30(GW 休業)
5/2(日)
5/3~5(祝日)

~~営業時間の変更~~

1月より月曜日から金曜日まで14:00~16:00の2時間をクローズしております。この時間帯の有効活用を様々企画しておりますのでご利用下さい。

◆施設のご利用時間

- ・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)

🌸ZOOM オンラインレッスン🌸

オンライン会員様大募集中!!

~マスクをとってゆったりリフレッシュタイム~

🌸毎週月曜日 14:30~15:00

快適によく動く身体づくり

『美ストレッチ』

肩・腰・股関節の凝りや痛みを緩和させ、機能アップのためのリリース&ストレッチをご紹介します。一人でも毎日続けられる珠玉のストレッチをマスターしましょう!!

🌸毎週水曜日 14:30~15:00

コロナ禍の心と体にジャストフィット

『セルフケア&シナプソロジー』

Q-ren 癒しのケアでリンパの流れを促進、むくみや疲れを取り去り、代謝アップで冷えも解消。迷って笑って脳を活性、認知機能を維持・向上させましょう!!

🌸オンライン会員 体験者様募集中🌸

一ヶ月無料体験キャンペーン

入会金	0円
1ヵ月ごと	週2/8回コース 2800円
3ヵ月分	週2×3/24回コース 8000円

お知り合いでお勧めしたい方はいませんか?是非ご案内ください、電話対応も致します。お家に閉じこもりがち、コロナが心配、マスクが無理など。先々の為に身体を動かすこと労わることは、どなたにとっても必須です。会員様は今まで通り無料でご参加いただけます。LINEよりお申し込みくださいませ。

～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おります。セルフ(除菌)での鍵ご利用などスタッフ業務のスリム化・自動化を進めています。フロントでご挨拶できないこともございますが、どうかお許してください。インストラクター各々は、皆さまとの楽しいお話やコミュニケーションをクラス前後のスタジオ内で心がけております。

👉**コロナ対策を再度ご確認くださいませ。**

- ①マシン全台数を稼働中
- ②コロナ対策の飛沫感染予防シート設置
- ③マシン除菌の継続
- ④鍵のセルフ利用の継続
- ⑤会話は1メートル離れて
- ⑥スタジオ内は1.5m 間隔
- ⑦スタジオ内換気は10分～15分おきに実施

👉**更衣室が密になりやすいため、更衣室でのお着換えなしでの施設利用をおすすめ**しております。何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

◆ 超おすすめ ◆ 新感覚サスペンション系 パーソナル・プライベートレッス

NEW プログラム体験しなくちゃもったいない!!
世界エクササイズを気の合う仲間体験しよう!!
胸躍る自分だけの特別な瞬間を楽しもう!!

バランス感覚の浮遊アトラクション、遊び心のあなたなら



4DPRO BUNGEE FITNESS®

最強ピラティス、強くてしなやかなボディを望むあなたなら



Silk Suspension®

コアトレーニング最高水準、体幹を鍛えたいあなたなら



TRX®

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名 2,750円/5,500円

2名 2,200円/4,200円 (おひとり)

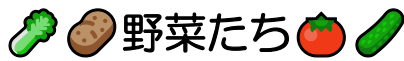
3名 1,540円/3,080円 (おひとり)

👉～6名様は3名と同額で承ります。

◇お申し込みはフロント・公式ラインにて◇
ご希望のプログラム・日時・担当インストラクター
参加される方のお名前、代表者様名をお知らせくだ
さい。スタジオ空き時間、平日午後2時～4時土
曜日午後2時～2時半、5時以降は推奨枠です。



からだにおいしい



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コーナーです。今回は食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える牛蒡です。牛蒡茶、毎夜飲んでいま〜す!!

VOL2 ごぼう【牛蒡/cdible burdock】



牛蒡はユーラシア大陸北部産で平安時代に中国から薬草として渡米したと云われます。日本では古くから親しまれていますが、驚いた事に他に食している国はないそう。独特の香りや歯ごたえは格別です。

繊維質のセルロース・リグニンの含有量は野菜の中でもトップクラス、便秘改善や動脈硬化やガンの予防に効果があります。イヌリンは血糖値を下げる働きがあり、糖尿病にも有効。カリウム・マグネシウム・亜鉛・銅などのミネラル成分もとても豊富です。

【おいしい時期】4~5月/11~1月、

旬、新牛蒡が出回る6月~7月

泥付きの方が風味が強く保存にも良いですね。旨味の皮はむかずに背包丁などでそぎ落とすのがポイント。さらしたときのあの色はポリフェノール、匂いを消す効果があるので肉魚との相性も抜群です。

【牛蒡ちゃんの思い出】

めったに料理をしない好きだった叔母の得意料理だった牛蒡揚げ。ザクザク切って丸太棒のまま、片栗粉で揚げて甘醤油をからめた、ぼったりとした重い仕上がりでゴマだらけ(+_+)お正月のおご馳走に必ず並んだ、古きなつかしい佳き日の思い出の味。

👉ごぼうをスライサーで薄く切り、水にさらして水切り。何もつけずにパリッと素揚げ、適温 160度。**牛蒡チップス**の出来上がり、軽く塩をひと振り(^_^)

参照/からだにおいしい野菜の便利帳 板木利隆著

お待たせしました(´▽`)毎年恒例 入会無料キャンペーンスタート!! 4/1(木)~5/1(土)

この機会にお知り合いやご友人をお誘いください。楽しいお仲間を増やしましょう。会員様ご紹介で体験希望の方には、フロントにて無料体験チケットをお渡しします。各種 SNS のご登録・いいねの応援も宜しくお願い致します!!

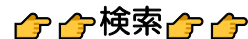
●公式ライン●

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●



ラヴィフィットネスコミュニティ
LAVIE FITNESS COMMUNITY

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?

