

梅雨の季節！じめじめですが、少しずつ夏に近づきます。何年か前から水上でのヨガ、SUP(サップ スタンド パドルボード)を大自然の中で体験したくて、チャンスを狙っていますが。。(\*\_\*; いつの日か諏訪湖で楽しめたらと夢んでいます。まだまだ厳しい感染予防の日々ですが、やがて来る回復期を待ちましよう。今こそ健康であることの幸せをかみしめながら、大切な運動習慣を継続しましょう(^\_^)!!



## 会費改定のお願い

～2021年8月分(7/10締め)より変更～

会費の改定及びサービスの一部変更についてお知らせ致します。ご確認の上、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。今後も皆様の健康生活をサポートするコミュニティとして、プログラムの充実や安心の環境設定にスタッフ一同力を合わせて励んでまいります。

- 会費の値上げ 各種会員 +1,100円
- 現状 ゴールド会員 60歳以上 550円割引  
→変更 ゴールド会員 70歳以上 550円割引

20年前のオープンより設定しておりました割引サービスですが、高齢社会進行において高齢者の定義も大幅に変化しており、60代の皆様方におかれましては大変若々しく活動的です。当初より継続へのご負担を軽減し、運動によって更にお元気で自律した生活を謳歌してほしいとの願いがございました。近年高齢者の社会的な位置づけや役割も変化しており、平均寿命や健康寿命も延びております。是非70歳を目標に更にご継続くださいませ。

また、やむを得ぬ諸事情による会費の改定に関しましては、改めてお葉書でもお願いする所存です。ご負担をお掛けすることになりますが、これまで以上に楽しく効果が見込めるプログラムの提供に努めてまいりますので、引き続きお付き合い頂けますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。



2020/3月以降に退会の皆様へ  
~Back on lavie~

**入会金無料復活祭り!!**

**7/1(木)~9/30(木)**



皆様のご協力のもと「信州の安心な店」の指定を受け、ご利用しやすい環境づくりに努めています。この機会にお仲間だった皆様をお誘いください。お久しぶりの方々へ是非 SNS などでお声がけいただけませんか? 復活キャンペーンの応援お力添えを何卒宜しくお願い致します!!

☺お待たせしました☺

6/19(土)

13:30~14:30

【JAZZ HIP DANCE60】

大好評、お申込み、受付中です。

定員に満たない場合は当日も受け付けます。

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

☺決まりました☺

JAZZ HIP DANCE

7/17・8/21・9/18

月一定期レッスン

60分 1,100円

全会員様対象 22名定員

ご要望が多かった小林 IR の JHD が復活!! 月一での特別有料レッスンです。ご予約の上、当日入金、残席分は当日も受け付け致します♥

📍7・8月特別営業カレンダー📍  
ご確認の上、お出かけくださいね!

7/22(木・海の日)  
7/23(金・スポーツの日)  
7/24(土・計画休業)  
7/25(日曜日)

8/8・9(日・月/山の日・振替)  
8/13~17(お盆休業)



身体の仕組みや働き、機能的な動作や効果が実感できるトレーニングについて楽しく学びませんか? 余計なストレスや怪我なく、ずっと続けるための正しい運動知識を手に入れましょう!!

第一回 7/24 (10:00~12:00)

【筋肉と関節の仕組みを知って機能的に動く】

講師 大槻和恵

費用 一般 5500円

会員様 2750円

月一回の定期セミナー連続企画です!! 毎月のテーマに沿って、レジスタンストレーニングや体幹トレーニングの種目を体験して日々のトレーニングに取り入れてみませんか? 「痩せることを目的にしたトレーニング実践編」「ストレッチで美しい姿勢や立ち居振る舞いを創造する変身編」など、盛りだくさんにお届けします。お申し込みはフロント、公式ラインで受付中!!

# ★なつとくの豆知識★

「セルフケア・ストレッチ」  
ほぐしのテクニック

## ジグリング

「ジグリング」(jiggling)とは、貧乏ゆすりに似た運動で、股関節や膝関節を自分で小刻みに動かすことです。Q-renの「骨盤コロコロ」のような動きがジグリングの代表的なエクササイズです。1970年代にSalterらがジグリングの概念を提唱したと云われています。

血流が促進され、筋温をスムーズに上げ、疲労を回復させます。細かい振動により繊維軟骨が再生されて骨の表面が覆われ、関節がスムーズに動くようになると考えられています。医療現場でも使用され、検証されている効果は以下の通りです。

- 変形性股関節症/変形性膝関節症の改善
- 軟骨再生・痛みの緩和
- 姿勢やアライメントのゆがみ解消
- 筋肉の張りや硬さの軽減
- 身体の脱力など

誰にでもできる簡単なセルフケアの動作です(^\_^)♪  
美ストレッチ、Q-renなどのリリース系プログラムにて展開中ですので、ご体験くださいませ。

## からだに美味しい



旬の美味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。今回は緑黄色野菜の茎もの、アスパラガスです!!

### VOL3【アスパラガス】



## サスペンションセミパーソナル 個別性重視の新サービス!!

NEW

### ◆待望の 4DPRO 新登場◆

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® 4名様

月曜日 18:00~18:20 大槻  
土曜日 14:00~14:20 長林

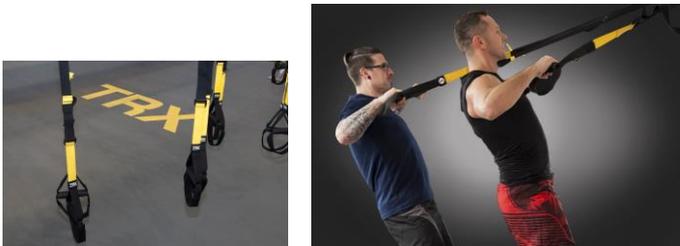
最強ピラティス、強くてしなやかなボディを望むあなたなら



### Silk Suspension® 6名様

水曜日 18:00~18:20 長林  
土曜日 12:20~12:40 羽場

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® 6名様

月曜日 11:55~12:15 長林  
木曜日 18:15~18:35 大槻

\*\*\*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!!!\*\*

ヨーロッパでは紀元前から栽培されていたようですが、日本には江戸時代に観賞用で伝わりました。大正時代に入り、本格的に栽培が始まったようです。



グリーンアスパラガスはカロテン、ビタミンC、E、B群が豊富です。また、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれているリチンは毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化予防に効果があります。

【おいしい時期】5月～6月、根元の固い部分は手でポキンと折って、固い部分やはかま（茎のがくみみたいところね(^\_-))はピーラーで剥いてもいいし、食物繊維もたっぷりだからそのままでも、キレート効果大ですよ。

#### 【アスパラの種類】

 ミニアスパラ アスパラガスを10センチほどの長さで若採りしたもの、タイなどからの輸入品が多いようです。

 ホワイトアスパラ 5月下旬～6月のみ出荷されるのは北海道産の露地もので旨味が濃いとのこと。土をかぶせて遮光して育てるそうです。

-  おいしさを活かすおすすめはバターソテー(^\_^)
- ①塩をまぶしておいてレンジでチン。Mサイズだと600Wで20秒くらい。
- ②フライパンにバターとオリーブオイル1分弱で出来上がり、ブラックペッパーで味付け。
- ③レモン汁や醤油を後からかけても美味しい、まずバターの塩味で召し上がれ、バターちょっとね(\*\_\*;

参照/からだにいい野菜の便利帳 板木利隆著

## 会員種別変更につきまして

～～再度ご確認ください～～

会費集金に関する変更は、毎月10日締めです。前月の25日に当月分のご利用代金を集金させて頂いております。10日過ぎに退会表明されました場合、翌月10日扱いとなり、ご利用予定の有無に関わらず翌月分は徴収されます。実質一度もご利用がない場合でも会費のお戻しはできかねます。特に退会時の行き違いを防ぐため、入会時に「会員規約」のご説明と印を頂き対処しております。再度ご確認をなさりたい方はフロントへお申し出ください、ご説明させていただきます。どうかご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます m(\_)\_m

### ●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 COMMUNITY

**チャンネル登録**をお願いします。新しい発信がキヤッチでき、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？



「今こそ運動を続けよう」by LAVIE