



JAZZ HIP DANCE60

土曜 月一 定期レッスン

10/16

11/20

12/18

13:30~14:30

会員様 1,100 円

一般 2,200 円

全会員様対象 22 名定員



lavieFitnessAcademy

講師・大槻和恵

月一回定期ワークショップ連続企画

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方法を楽しく学ぶ!!

10/24

11/21

12/19

10:00~12:00

会員様 2,750 円

一般 5,500 円

毎月のテーマに沿って知って差のつく「レジスタンストレーニング」や「体幹トレーニング」を体感、即日々のトレーニングに取り入れ実践、違いを実感しましょう。9/27 もまだ参加受付中です。お申し込みはフロント・公式ラインへ!!



目標達成の最短ルート!!

lavie オールプログラム+α

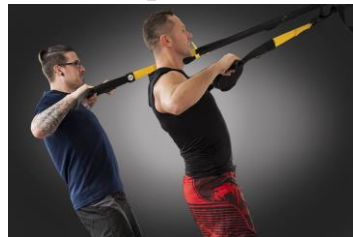
パーソナル/セミパーソナル



4DPRO BUNGEE FITNESS®



Silk Suspension®



TRX®

“サスペンションだけじゃない”様々なプログラムのパーソナル指導の予約を受付中です。ご希望の担当 IR との調整を承ります。料金はどのプログラムでも 30 分あたり 2,500 円 (2,750 円) となります。ZUMBA のリズム習得や基本ステップ確認、栄養指導、ヨガポーズやタイチー動作の習得 etc なんでも OK です。

📍 11・12 月特別営業カレンダー 📍
ご確認の上、お出かけくださいね!

11/3(水・文化の日)

11/22(月・計画休業)

11/23(火・勤労感謝の日)

12/29・30・31(年末休業)

★なつとくの豆知識★

👁️ “食欲の正体はタンパク質だった”
生物はタンパク質欲が満たされるまで食べ続ける

タンパク質は、筋肉、内臓、皮膚、髪、爪などを作り体を構成する栄養素。さらに体内の酵素やホルモン、神経伝達物質や免疫機能に係わる成分をつくる他、糖質や脂質が不足している時のエネルギー源にもなります。不足すると、肌が荒れや爪の折れ、抜け毛など、見た目にもさまざまなトラブルが(+_+)それ以上に、筋力が衰える、体力が落ちる、免疫機能が低下する、脳の働きが鈍るなど、身体機能全体に影響が出てきます。だからこそ、**全ての生物は生命維持に最適な栄養割合を知っていて、本能的にこの割合になるように選んで食事をしている**ことがわかっています。危険を察知する生命センサーによってタンパク質欲が満たされるまで食べ続けるのです。

タンパク質は、体内で常に起きている組織の生成に欠かせないもの。肌のハリ、弾力を維持するコラーゲン、エラスチンも、艶やかな髪をつくるセラチンもタンパク質の一種。健康で美しい肌を保つためにも、毎日しっかりチャージすべき重要栄養素です。

タンパク質の摂取量の目安

(;'▽')20歳も70歳も必要量は同じ

一日あたりの必要量は運動量や代謝量などによって変化しますが、成人女性の摂取目標量は50g。筋肉の衰えなど「フレイル(虚弱)」状態に陥りやすい65歳以上は体重1kgあたり少なくとも1g以上の

摂取が望ましいとされています【参考:厚生労働省・日本人の食事摂取基準2020年】特に運動女子は1.2g~1.6gと多め摂取が必要です。食品を選ぶときは、量だけではなく質が重要、その指標のひとつが「**アミノ酸スコア**」です。体内では合成されず食事から摂らなければならない**必須アミノ酸**のバランスなどを評価したもので、100に近いほど良質です。

牛肉、豚肉、鶏肉、牛乳、卵、まぐろ、大豆、そば(全層粉)は**アミノ酸スコア100**の食品◎ 🍲豆乳◎



一種類だけをひたすら食べ続けるのではなく、肉・魚・卵などの動物性と大豆・豆腐・納豆などの植物性をバランスよく(1:1を目安に)さらに、代謝をサポートするビタミンB群、ビタミンCを含む食品をプラスするなど、タンパク質以外の栄養素も考慮した偏りのない食事がポイント。また、タンパク質は常に体内で消費されているので、朝昼晩の三食に分けて摂ることが推奨されます。但し過剰分は老化を早め、脂肪として貯蓄されますから要注意ですね!!

🐔おすすめ食材 NO1🐔

鶏むね肉(皮なし)1枚 170g

エネルギー197kal、タンパク質 39.6g、脂質 3.2g

低カロリー、高タンパク、低脂質の鶏むね肉(皮なし)
必須アミノ酸のバランスに優れ、肌のビタミン「ナイアシン」、疲労回復や運動能力を高める「イミダペプチド」、ビタミンB6も豊富、価格も経済的。
肉なら牛ヒレ、豚ヒレ、牛もも、豚もも、ラムもおススメ!!魚(鰯・鰹)・豆腐(高野豆腐)・納豆・牛乳・卵・ヨーグルトなど優秀タンパク質をバランスよく!!

(^_^)-☆おすすめ書籍 「科学者たちが語る食欲」

デイヴィッド・ローベンハイマー(著), スティーヴン・J・

シンブソン(著), 櫻井 祐子(翻訳) ~サンマーク出版~



会員規約の確認につきまして

~~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日過ぎに会員種別の変更を表明されました場合、翌月10日扱いとなります。

●ゴールド・ファミリー会員様の会費割引にしましては、正会員様、デイ会員様、ナイト会員様の限定サービスとなります。フリー会員様、土曜会員様には適応ができません。確認の上、ご了承頂きますようお願い致します。

●スクールの休会などの変更につきましては必ず変更届が必要になります。規約通りスクールの休会費は一律2,000円(2,200円)となります。

●キャップ回収のご協力をお願いします●

日頃はペットボトル空の回収にご協力頂き、ありがとうございます。今後は併せてキャップの回収活動を始めることになりました。

下諏訪の小学校から、下諏訪社会福祉協議会を通じて、他国の子供たちのワクチン接種を支援する活動に参加します。ご面倒ですが、液体が漏れないように水切りをしっかりと頂き、**キャップは外して捨ててください。**

●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？

