

SPRING

NEWS



いよいよ本格的な春、桜が楽しみな季節がやってきました！ご家族様のご卒業・ご入学をお迎えの方、お仕事などで新生活スタートの皆様、おめでとうございます！日頃から目標をもってエクササイズに励む皆様には一区切りの良いシーズン！もう一度目標の再設定をし、新たなスタートを切りましょう。効果的なトレーニング法など、お悩み事はいつでも遠慮なくご相談くださいね。明るい未来に続く希望の春になりますように(^_^)v

注目！SPRINGイベント

4/3(日) 10:00-16:00

第二回足裏測定会

～マイ・フット・リフィット～



- 👉一回目の会員様 優先予約【無料】
(測定→カウンセリング→動作チェック)
- 👉二回目の会員様 再測定【無料】
(測定→カウンセリング&運動指導は有料)

Q その後の変化を確認してみましょう!!

- 外反母趾、内反小趾の様子は？
- 魚の目やタコはできていませんか？
- 足裏は固くなっていませんか？
- 歩いた時の疲れやむくみの様子は？
- バランスに変化はありますか？
- つまずいたり転んだりはなくなりましたか？
- 靴の変形に変化はありましたか。

●前回から約三か月、ソックスやソールの効果を確認するチャンス！！前回参加できなかった方が優先予約できます。この機会に是非お申し込みくださいね。フロントにて予約受付中です！！

5/2 GWスペシャル



ラヴィフィットネスアカデミー
IGFI コース卒業生提供レッスン

10:15-11:00&11:05-11:50

エアロ&ZUMBA®

第三期 川窪真由美/佐倉香
第五期 田中有沙/中里みずほ
第六期 矢澤洋子

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



12:00-12:50

太極舞

新曲リリース VOL11&12/長林みどり

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



13:00-13:50

DISUCO

☆☆ Kazue Otsuki☆☆

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

NEW

LAVIE INNER CLUB

ラヴィ公式インナークラブ活動をスタートします。これまで健康づくりや理想的なボディメイキングの機会を変わらずに提供してきました。この大変なコロナ禍を、耐え忍んで共に歩んでくださった皆様には、感謝と共に深い「つながり」を感じます。

ラヴィはいよいよ成熟期に入っています。子育て期を共に過ごしたママ友が生涯の友になるように、ラヴィを通じて始まった会員様同士のつながりも、かけがえのないものに成長していることでしょう。

この活動は健康・身体づくりと同時に「つながり」やコミュニティスペースを活かした「小さな幸せの創造」をイメージしています。人生の日々の彩りになるような、好きなこと・わくわくすること・感動すること・楽しいことを共有する集まりに、自由に参加してみませんか、というお誘いから始まります。

この活動はラヴィの信念でもある『どなたにでも同等な中庸【互いに優劣なく、偏りなく、平等であり調和がとれていること】なコミュニティ』であることから新しい挑戦となります。この世知辛い世の中を力強く生きること、自分を愛して大切にしていけるためのささやかな支えとなったり、大変な日々の笑顔の応援になればとの願いを込めています。

当然のことながら親密性が高まりますので、道徳的な常識を基本とすることはもちろん、個人の立場を互いに尊重することや、クラブ外の皆様に対しても、思いやりのある自律した行動を心掛けて頂くことをお約束事としてお願いさせていただきます。

K-POP DANCE



BTSの『Permission to Dance(パーミッショントゥダンス)と一緒に踊ろう』というクラブです。K-POPに興味がある方、BTSファン

***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!!!**

の皆様もどうぞ。K-POP やダンスに親しむことが目的なので楽しんだ者勝ち、上手に踊ることが重要ではありませんのであしからず(^_^)v

4月の毎週土曜日、レッスン終了後 17:30 まで放課後練習をします。皆さんでのHappy danceを動画に残したいので、撮影に5/2を予定しています。(画面から外れても📷もOK)

♥お楽しみ自主練習動画はこちら♥
[練習用/反転] BTS(防弾少年団)
“Permission to Dance”
dance practice mirrored”
https://youtu.be/kQNgN_jSs0s

やまくらぶ



山に興味のある方、初心者の皆様と共に山を楽しむクラブ。始めてみたいけど何を準備すればいいのかわからない?大丈夫、手取り足取りご案内します。景観や草花など楽しみ方は人それぞれですが、トレーニングの成果を実感できる活動にもなります。まずは6/12日曜日あたりにツツジが楽しめる『美ヶ原』を目指してみましょ。

Korea 映画・ドラマ・韓国語



韓国映画やドラマに興味のある方、情報交換しませんか? おすすめドラマや感動した&泣けた等の感想、作品のランキング、好きな俳優さんの自慢話など。韓国語の聞き取りができるようになると、言語にも興味が湧いてきます。挨拶から楽しく話してみませんか? 韓国カルチャーに親しむクラブです。

🏠今発足を検討しているクラブは、ランやヨガの「アウトドア」ブックメーカー的「本好き」などです。

LAVIEEXPRESSNEWS * Editor/M・Nagabayashi * TEL/FAX 0266-53-7414 * Eメール lavie@po2.lcv.ne.jp

🏠公式 LINE から「OOクラブへ入会希望」とメッセージ!! ラヴィからの返信で手続き完了です!!

見て聞いて感じてワークショップ

Lavie Fitness Academy

3/27 10:00~12:00

講師/大槻和恵

「ラヴィで学ぼう」シリーズ全8回、いよいよ3月27日(日)で最終回となります。

第一回解剖学から始まり筋コンディショニング、高強度インターバルトレーニング、ストレッチと盛り沢山の内容で行ってきました。

また、ストレッチポール、スラックレイル等を使った通常レッスンでは体験できないトレーニングやストレッチも楽しみました。

理論を抑えたうえでの実技はとても効果があり、ストレッチでは驚くほど柔軟性が向上された方がいらっしゃいました。身体を動かす重要性を理解して頂けた方は考え方が大きく変わり、ご自分の目指す内容で日々実行して頂けるようになりました。ご参加いただいた皆様のお役に立てた事を大変嬉しく思い、ご参加いただけたことに心から感謝しております。


最終回はウエープリングを使用したストレッチ&ほぐしを行います。ご興味のある方はこの機会に是非ご参加ください。皆様と身体の変化を楽しんでいきたいと思ひます。



4月の入会金無料セールをお知らせします。会員様のご紹介で入会された場合、お2人とも6月会費を半額にさせていただきます。『お友達紹介の体験チケット』もフロントでお渡しています。レッスン体験は通常2,750円ですが、無料ご招待できます。

影響力のある会員の皆様からのお声かけが、どんな広告よりも有効です。SNSなどで話題にしてもらいシェアやいいねでの応援をお願いします(^_^)

☎質問箱より☎

 Q クロストレーナーの効果や注意点を教えてください。

◆ クロストレーナーの効果 : 消費カロリーが高くダイエット効果が期待できるマシン

継続的にトレーニングする事により体脂肪をエネルギーに変え有酸素運動を行い脂肪燃焼・心肺持久力の向上を行う事が出来ます。上半身と下半身の筋肉を同時に効率よく鍛えられ筋力の向上が期待できます。またペダルが規則正しく動くことで四肢の筋バランスが良くなります。他のマシンに比べて脚や膝に負担がかかりにくいです。

◆ 使い方(始動するまでの手順は説明済み)

メニュー設定 : 2種類あります。


① 簡単スタート(トラックを周る強度変化なし)
緑色のボタンを押してスタートし、強度変化をつけたい時はレベルを調整する。

②メニューを選択する(自動で強度変化が設定)
画面向かって左の選択ボタンで目的に応じて選択。

- ・目的に応じてペダルの回転数を一定もしくは変化
- ・上半身を使いたい場合はハンドルで腕を大きく
- ・心拍数を管理し強度変化をつけたい場合は画面下のハンドルを握る
- ・視線は真直ぐ前に向け、背中を伸ばし状態をキープし体内に十分酸素を取り入れて行う

◆ 注意点

- ・足の位置はステッパーの前方に両足真直ぐ前に向けて置く
- ・マシンに慣れるまでは負荷を軽めにし慣れてきたら徐々に負荷を大きくする
- ・つま先に重心を置き長時間使用すると足への負担が大きくなるので特に注意する
- ・止まる前には回転数をゆっくりと下げていく(心拍数を徐々に下げ疲労物質を溜めない)

 Q 玄関内のマットは外履きでいいですか?

外のマットは外履きのまま、ドアの中のマットは外履き厳禁です。靴を脱いでのご利用をお願いしております。靴はご面倒でも靴箱に必ず入れてください。どなたもが気持ちよく利用できます様、ご協力を宜しくお願い致します。

●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」もご覧ください、懐かしい歴史も振り返ってみませんか?

