

# LAVIE EXPRESS NEWS



例年になく早い梅雨明け、暑い日々が続いています！眩しい初夏のスタートですね(´▽`) 体力気力を維持して日々を活動的に過ごすためのお薦めは多様なプログラムに挑戦すること!!

気持ちを楽に解放して自分と向き合う時間を持つタイチーやヨガ系・汗を流しやり切った気分すっきりのエアロやステップ系・世界の音楽やステップを楽しむダンス系・体幹を鍛え整えるコンディショニング系など。またレッスン前後にわずかな時間でもジムスペースでの筋トレを習慣にすると、疲れにくく怪我のない身体作りが期待できます(・▽・)🍀

.....

### お詫びとお願い

.....

会員の皆様におかれましては、日頃より様々なご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。ありがたいことにオープン当初からご在籍頂き、長年にわたりラヴィを愛し支えてくださる会員様も多く、心から感謝申し上げます。

今年度より実施しております調整休業についてのお問い合わせが多く、説明とお詫びが必要と判断致しました。激動のコロナ禍において運営への影響は依然として続いており、新規会員様勧誘や創意工夫も成果が見られない状況です。やむを得ずの一方的なお願いや痛みを伴う対策への落胆も十分承知しております。大変心苦しく申し訳なく、改めまして心からのお詫びを申し上げます。

同業他社様でもレッスン数や外部講師の削減、レッスン有料化とジムの無人化など、健全な運営改善に向け奮闘されています。ラヴィではレッスン数をキープし、プログラムの多様性をできる限り維持したい意向です。レッスン数を減らすことなく経費のバランスをとるための覚悟の決断ですが、皆様には毎日の運動習慣に不調をもたらし、楽しみな時間が削られ、損害を被ったご気分かと存じます。

外部も含めてご指導を頂く先生方やスタッフは、社会に求められる健康産業の夢を引き継ぐ大切な存在であり宝です。その先生方にも苦渋のご努力をお願いせねばならず、正直なところこだわりへの壁と限界も感じております。

フィットネスを通じたラヴィのコミュニティが切実な健康づくりに加え、心豊かな時間と笑い声が溢れる空間であり続けられるよう願うと共に、前向きに取り組み進みます。状況からの好転回復に向けて惜しまぬ努力をしまいにありますので、ご理解とご協力をいただけましたら幸いです。

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

# SUMMER 足測定イベント

7/17(日) 10:00-16:00

第三回足裏測定会

～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)
- 👉足の健康パーソナル or プライベート(5名)  
フットエクササイズ講習を承ります。正しいストレッチや筋トレを、足の機能改善のプロである尾陰由美子先生が伝授します。

測定後の運動指導 1,100円(30分)  
 パーソナル指導 2,750円(30分)  
 プライベート指導 5,500円(5名迄可)  
 →お時間は要相談で承ります。

●前回から約六か月、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。フロントにて7/1～予約受付スタートです!!

# 8/11 サマー☆☆フェスタ



10:15-11:15

ZUMBA®

Sayaka kato

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

# HIST

サーキットトレーニング

11:30-12:30

Kazue Otsuki+Midori Nagabayashi

ステップ台・ツール・自体重をフル活用、インターバルにて高強度と休息をスイッチします。有酸素&無酸素系代謝でエネルギーを効率よく燃やすボディデザイントレーニングに挑戦します! 動作はシンプル、強度調整しやすい内容で安心👏

◆正会員 0円  
 ◆デイ/ナイト 550円  
 ◆土曜/フリー会員 1100円  
 ◆一般 2200円

# KICKBOXING30

13:00-13:30

Kazue Otsuki

月曜夜のレギュラーレッスンからスペシャルバージョンでお届けします!! 昼会員様から「一度体験したい」のリクエストに応じての企画です。KICK ファンの皆様も、初めての方にも楽しんでいただける無料レッスンとなります(@^^)~~👏

# ピラティス

【マジックサークルで効果倍増】

13:45-14:35

Hitomi Nitta

本格的マットピラティスで骨格を整えましょう。コアを安定させて正しいフォームでエクササイズすることにより、筋肉や内臓の代謝活動も上がり脂肪燃焼効果もUP!!柔軟性も高まり全身のバランスが整います。今回は未体験のツールを使用し、その効果を実感して頂きます\(@o@)/!

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



# LAVIE INNER CLUB

ラヴィ公式インナークラブ活動がスタートしました。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・楽しいことを共有してみませんか。  
各種CIRCLEのお申し込みは公式ラインのトークからフルネームでメッセージをお送りください。

## 湖畔 DE アウトドア

予告しておりましたアウトドアサークルがスタートします。前日の足裏測定からの良い流れで、足の機能を考えながらゆったり歩いてみませんか？

第1回は「足さんぽ」＋「外ヨガ」外気を感じながら無理無駄のない良い姿勢で『正しく歩く＝美しく歩く』をテーマにスマイルペースで楽しみませんか！(´o`)／疲労回復から英気を養う外ヨガで、リセット&リフレッシュ!! パワーを取り込みましょう。

**7/18(月) 8:30 集合**

**ヨットハーバー駐車場**

**さざ波ロード5km～＋α & 外ヨガ**

雨天中止、天候に合わせて場所・時間を調整します。ヨガマット、大きめのタオル、汗拭きタオル、水分、日除けキャップなどご用意くださいませ。

## K-POP DANCE



最幸だった記念すべき第一弾動画はラヴィのInstagram や YouTube からご覧くださいね。

<https://youtu.be/FG7ivSDEjN0>

(\*´艸`)

♡チャンネル登録や♡もお願いします♡

第二弾は個人活動にシフトしてメンバー全員の魅力増し増し間違いなしのBTSの楽曲から

リクエストの多かった『Butter を一緒に踊ろう』を会員募集します。K-POPに興味がある方、ダンスが好きな皆様もどうぞ。どこまで楽しんじゃうかはあなた次第、上手に踊ることがゴールではありませんのであしからずW

**8/27～9/17 まで毎週土曜日、レッスン終了後 17:30 まで放課後練習**をします。皆さんのHappy danceは**9/24 撮影予定**です。

♡お楽しみ自主練習動画はこちら♡

[CHOREOGRAPHY] BTS (방탄소년단)

'Butter' Dance Practice

<https://youtu.be/ujf3iJoWgrM>

## やまくらぶ



6/12 日曜日『美ヶ原高原』に登頂しました。三城の憩いの広場に9:00 集合。心配なお天気も何とか持ちそうで一安心、ゆっくりペースで楽しく歩き始めました。話題はなんといっても行動食の量と内容、そんなにいつどこで食べるの(\*\_\*; なんでも下調べと経験ですよ。途中ツツジはあまり見られませんでした。小さな高山植物や苔の多種類ぶりにわくわくが止まりません。二時間ほどで全員の登頂成功!!



登頂時は風も強く霧だらけでしたが、晴れ女の威力が素晴らしく快晴、どうやらその大槻隊長が天に指図したようです!? 美しい鉄平石や甲斐駒岳や横岳もはっきり見渡せ感激!! 集合の駐車場を見下ろしよく登ったね(^\_^) 下山後の締めはソフトクリームやアイスコーヒーでの乾杯!! またいつかはビールでね(^\_^)-☆大槻隊長から次回は紅葉の頃にとの宣言があり 10月位には第二弾で行けそうですね、今から楽しみ!!



## ★入会金半額&体験無料

入会金半額チケットを配布しております。年間を通じて会員様のご紹介で入会される場合、半額入会となります。『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。おすすめのレッスンなどを 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申し上げます m(\_)\_m

## ☎質問箱より☎

### 📧 Q マスクや換気、消毒など、 これまでと同じですか?

この度、ラヴィフィットネスコミュニティは『信州安心の店』に再認定されました。県からも業界の指針を出している FIA から特段の大きな変更はございません。マスク着用、会話などは1メートルの距離を保つ、クラスは背面指導で行います。

コロナ明けまで、現状を維持してまいります。気温が上がってきておりますので、窓の外での水分補給時にはマスクをおとりになり十分な換気を行ってください。十分な体調をご確認の上、ご来店いただきますようお願い申し上げます。

## ●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って頂き、**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?

