

# LAVIE EXPRESS NEWS



今年も残すところ三カ月となりました。いっ  
たなく時の流れがとても早く感じられます。  
楽しいことや好きなことでつながるクラブ活動  
がはじまり、ダンスを踊ったり山登りもしまし  
た。まさにフィットネスコミュニティの名に相  
応しく、新しい出逢いのきっかけや一人では味  
わえない楽しみ方が生まれたように思います。  
幾重にもコミュニティの輪が広がり、心身とも  
にプラスアルファの刺激となれば幸いです。さ  
て、、、秋の日々何を乐みますか？

ツギ( \* ' 艸 ` ) 今日も何かに夢中になろう、一番の  
敵は無気力、だから「好き」がいっぱい溢れている人  
とつながって、何かに誰かに夢中になれる最幸のセル  
フケアに救われるんだね。

.....

### 新規事業立ち上げのご報告

.....

会員の皆様におかれましては、日頃よりご愛顧  
いただきまして誠にありがとうございます。

さて、この度ラヴィフィットネスコミュニティでは、  
スペースのシェアリング事業を始めます。スタジオ  
の空き時間に間口を広くシェアリングしてまいりま  
す。早朝から深夜まで、レッスンのない時間がベー  
スとなり、会員様以外は更衣室などは基本的に使用  
禁止となります。

不在時間の出入りが発生しますので、エントラン  
ス・スタジオに監視カメラを設置させていただきます。  
不在時間のみ作動させる予定ですので、どうかご  
安心くださいませ。入れ替えはできる限りスムーズ  
にできるよう努力しますが、万が一すれ違いが発生  
することもございます。これら諸々につきましても  
ご理解頂けましたら幸いです。

会員の皆様にもお貸出しさせていただきますので、  
どうぞご利用くださいませ。ただいま準備中  
ですので、詳細など今しばらくお待ちくださいませ。

ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。

# 第四回 足測定イベント

11/3(木) 10:00-18:00

～マイ・フット・リフィット～



◆10:00-11:00

足からの健康セミナー

講師 伊那中央病院 山口梨沙先生

◆11:15-11:30

フットケアとエクササイズ

講師:尾陰 由美子先生/梅本 道代先生

(NPO 法人 いきいき・のびのび健康づくり協会)

◆要申込:定員 20 名

フロントにてお支払い後に申し込み

参加料:1,650 円(税込)

ZOOM2,200 円(税込)+アーカイブ視聴

◆13:00～15:00【指導者講習会】

フットキネシス® のための

足の解剖学セミナー

<受講料> 登録員:7,700 円(税込)

非登録員:8,800 円(税込)

※事前 WEB 動画学習対象の方+4,400 円(税込)

◆足測定会 (今回より有料)

予約不要 測定料:550 円(税込)

<特典> フットエクササイズ動画付き

【11:00-12:00】一般の方向け

【15:00-19:00】指導者の方向け



## ★イベントのお知らせ★



### ①Christmas Specialweek開催

19-24 日イブ迄、Xmas スペシャルレッスンをお届けする1週間、ぜひお楽しみくださいませ。通常のタイムテーブルはそのまま Xmas 仕様のプログラム展開!! 詳細は追って告知します!



### ②イベントスタイル「JAZZ HIP DANCE」

10-12 月は休みになりますのでご了承ください。また、来年からの展開をお楽しみに(^\_-)-☆

## LAVIE INNER CLUB

ラヴィ公式インナークラブの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「〇〇クラブ参加希望」と明記しフルネームでメッセージをお送りくださいね。こちらから了承とご案内を返信いたします!!

( '◇' )ゞ

# K-POP DANCE



9月から10月1週目まで毎週土曜に練習をしてきた、第2弾Happy danceは10/8に撮影予定です。今回もBTSの世界的大ヒット『butter』をそれぞれのペースで楽しみました。

今回は祝日の特別な1時間練習もあり、充実した活動になりました。コーラス(サビ)だけをコピーするというコンセプトでしたが、イントロ(導入)からバース(語り)、それぞれ推しのソロパートまで振付が進みましたよ、素晴らしい♡

InstagramやYouTubeなどで完成バージョンご覧くださいね。出入り自由のフリーダム、次はいかがですか(^\_^)

## やまくらぶ



## 第2回登山

ご参加ください!

日向山 10月16日

[日向山について - 山梨県北杜市公式サイト](https://www.city.hokuto.yamanashi.jp/docs/kankou...)はこちらです。

<https://www.city.hokuto.yamanashi.jp/docs/kankou...>

山頂には真っ白なビーチが広がる、ファミリーにも人気の絶景山。花崗岩が風化した真っ白な砂浜が広がり、“山のビーチ”と呼ばれる雁ヶ原があり、山頂からは、七里ヶ岩、ウイスキー蒸溜所、ハケ岳や甲斐駒ヶ岳も楽しめます。

## アウトドアクラブ

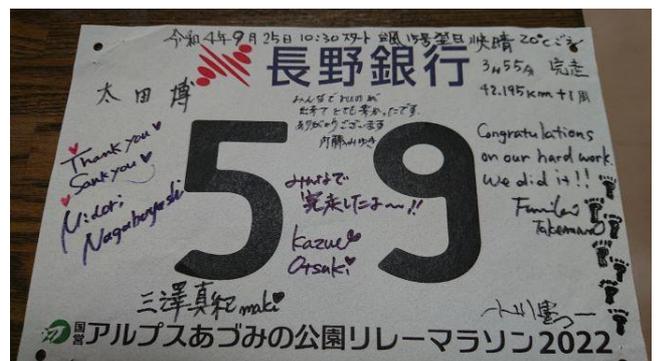
チームラヴィ初出場初優勝

アルプスあずみの公園

リレーマラソン 2022 24,195 km

9/25 リレーマラソン、マスターズ部門に出場しました。晴天に恵まれ、北アルプスに抱かれた大自然の中、一人1.5 km以上無事に走り切りました。なんとマスターズクラスには1チームのみの出場、最初から最後まで1位のまま、完走したのでした!!

♡記念の寄せ書き♡





## ★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。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

ラストランの小川憲一トレーナーがゴール前に現れたところで、チームのみんなで共にゴール!! 優勝を喜んだのもつかの間、「実はたった今判明しまして、、、」と係の方。チーム全員もしやタイムが間に合わなかった?と不安顔(\*\_\*; ところがどっこい、なんと一周多く走ったとのこと。規定の28周を29周も走ったとな?!! ええっそんなことある? でもチームラヴィは最高にポジティブ、不足でなくて上出来、足りないよりずっといい!!確かに!!

### ●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?



トンボがいっぱい、応援しあう愛がいっぱい  
秋空の下、心が洗われた1日でした!!  
結果だけじゃなくて、楽しかったが一番!!  
~チームラヴィ\(^o^)/やったね~

🎉 年末年始休業 🎉  
12/28(水) 12:00 迄  
12/29(木)から 1/4(水)