

LAVIE EXPRESS NEWS



2023 1・1

新年あけましておめでとうございます。
昨年中も相変わらぬご愛顧を頂きまして、
誠にありがとうございました。
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。
心身ともに健やかな艶やかな年となりますよう、
お祈り申し上げます。

.....
午後スケジュールの変更
.....



コロナ禍スタートした ZOOM レッスンは一且休止となります。(..)

コロナの影響により、ZOOM レッスンなどに変更され
クローズしておりました午後のスケジュールは、徐々に
回復しております。一月より昼時間のクローズは金曜日
(14:00-16:00)のみになり、他の曜日はフルオープン
となります。

水曜日は昨年より提案してきました【足を知る、足から
の健康を見直す活動】のフットケア系プログラム「Q-
ren plus(+)」がスタートします。痛みやケガがなく楽に
身体を動かし続けるためのセルフケアは大変重要です。
「膝が痛い腰が痛い」だから運動を休むのではなく、だ
からこそ正しい運動を続けることです。身体の声に耳を
傾け向き合えば、どんな状態の時でもやれることがあり、
先々の確かな自律の為にコツコツやり続けることです。

しかしながら医師の診断に基づいたリハビリとしての
ケアには、パーソナル指導をお勧めします。経験と実績
のあるトレーナー陣にご用命くださいませ!!

NEWレッスン&スタッフ紹介



ラヴィフィットネスアカデミー同期卒業生のお二人(´▽`*)

MIZUHO NAKAZATO

火曜日/19:00-19:40

～ボディコントロール～

すべての運動の基礎となる、身体を自分の思った通りに動かすための練習のクラスです。ほぐしやストレッチなどからはじめて可動域を広げ、アイソレーション（身体の部分を分離して動かす）の練習をして、最終的には身体の各部位を連動させて、ダンス動作を完成させるためのレッスンです。地道な努力が必要ですが、ウェーブやシミーなど、ZUMBA®での骨盤の動きなどができるようになります。ダンスが更に楽しくなります。DANCE クラスがはじめての方にもお勧めしたい内容ですので、是非一度体験してみてください!!

ARISA TANAKA

火曜日/19:55-20:25

～エアロ 30～

皆さん初めまして、自己紹介をします。1月から火曜日夜のエアロ 30 を担当させて頂きます、田中有沙です。ラヴィの外部レッスンや介護予防の教室も担当しています。

好きな言葉、一期一会

好きな俳優、竹内涼真

担当するレッスンは初級のエアロビクスクラス、皆さんにエアロの楽しさを感じてもらえるように頑張りますので、宜しくお願いします!!

残席僅か
→→お急ぎください→→

1/9

13:30-15:00

新春 ZUMBA®PARTY
申し込み受付中!!



ラヴィフィットネスコミュニティ ZUMBA®
担当インストラクター全員リード

♡ (*´艸`) 夢の競演 (*´艸`) ♡

加藤さや香 / 水夜

大槻和恵 / 木夜

YUMIKO / 土屋

新田ひとみ / 金夜

長林みどり / 水屋

中里瑞穂 / 火夜(BC)

新春スタートダッシュで飛び跳ねよう!

素晴らしい一年を願って盛り上がりましょう!!
お約束事はマスクの着用、声出しや対面指導はできる限り控え、安全第一での開催とさせていただきます。それぞれの選曲、全体でのセットリスト W-UP や C-D もぜひお楽しみに!!

【ジムスペースのご利用は 12:00-17:00】

ラヴィレンタルスペース

稼働中!!

ランディングページはこちら!!

<https://laviefitness.com/rentalstudio>

土曜日夜や日曜日に少人数のプライベートレッスンやパーソナルにご利用になってみませんか?

①お任せコースは、ご要望を伺い、ラヴィレッスン担当の先生方と皆さまを繋ぐ橋渡しをさせていただきます。
〇〇先生で〇月〇日の〇時にご希望内容でお受けできるか、報酬・スペース確保を含めセッティングします。

②スタッフを中心にこれまでのシステムを引き続きご活用ください。

30分 2,500円

60分 5,000円

フロントでのご依頼や公式ラインのメッセージコメントにて承っております。

ラヴィがワクワクするような新しい出会いのステージになりますように☺皆様の日々に小さなゆめや期待が溢れてきますように☺

LINEにリッチメニューが登場!

アクセスしてみてくださいね(^▽^)/

◆Instagram

◆レッスンスケジュール

◆ホームページ

◆レンタルスペース予約

レッスンのスタート時間が心配になったら?すぐにタイムスケジュールが確認できるのでとっても便利、ご活用ください。

4週目の土曜日 変則スケジュールに ご注意を!

正会員・土曜会員・フリー会員の皆様にお知らせとお願いです。毎月4週目はこれまで通り、ベンガンスクールレッスンです。

小林先生のエアロレッスンが火曜日から移動し復活します。それに伴いバランスコーディネーション・ZUMBAの時間変更があります。また、ヨガは4週目のみスタート時間が遅くなります。下記のスケジュールをご確認の上、お間違えの無いようお出掛けくださいませ。

4週目特別スケジュール

12:20-13:50 スクールレッスン 鞭杆
14:00-14:20 バランスコーディネーション
14:30-15:10 ZUMBA®
15:20-16:20 有料レッスン JHD【要予約】
16:30-17:10 ヨガ 40

昼会員様、夜会員様はプラス1,100円で正会員様となり土曜日もご参加いただけます。時間外参加は一コマでも同額料金となっておりますので、ご検討くださいませ。会員変更は当月10日締めとなっておりますが、追加の当月のみ変更に関しましては、フロントにて現金のお取り扱いをしております。



一人言…Facebookの思い出に上がってきて…毎年この言葉のどこかに印をつけて、決意というか覚悟を決めていたなあと…もしも何かをお探しの方がいたら読んでね、曹洞宗で詠歌も詠える私ですが(;'▽')

マザーテレサの言葉

Life

ご存じですか?

人生とはチャンスです。

そのチャンスをつかもうとしなさい

人生とは美しいものです。

楽しみなさい

人生とはひとつの夢です。

必ず実現しなさい

人生とは挑戦です。

受けて立ちなさい

人生とは義務です。

やり遂げなさい

人生とはゲームです。

楽しみなさい

人生とは約束です。

その約束を果たしなさい

人生とは悲しみがつきものです。

乗り越えてください

人生とは歌です。

それを歌いあげなさい

人生とは困難がつきものです。

受け入れなさい

人生とは悲劇です。

立ち向かいなさい

人生とは冒険です。

挑みなさい

人生とは幸運です。

手に入れなさい

人生とはあまりに貴重です。

大切にしてください

★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

●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?

