

LAVIE EXPRESS NEWS



いよいよ、新年度4月のスタートですね！ラヴィにも4月スタートの新会員さんがお出でになります。美しく心豊かな人生の一助となりますように！
レンタル事業をスタートさせ早3ヶ月、少しずつスペースをご利用される方も増えてきました。ダンス練習、発表会準備、エアフープの練習、パーソナル指導などなど(^_^)♡目的は様々です。
会員の皆様もパーソナル指導のご用命と併せて、是非レンタルをご活用くださいませ！

.....
令和5年3月マスク着用の改定
.....
【FIAによる改定事項に沿って推進します】

マスク着用については、令和5年2月10日に内閣官房コロナ対策室より新たに示された以下の「マスク着用の考え方の見直し等について」及び基本的対処の方針に沿うことを前提とします。

着用は個人の判断に委ねることを基本とし、政府は各個人のマスクの着用の判断に資するよう、感染防止対策としてマスク着用が効果的である場面などを示し、一定の場合にはマスク着用を推奨。

●**マスクの着用**

基本的には個人の判断に委ねます。運営側としましては、感染対策上又は事業上の理由等により、スタッフは当分の間着用とし、会員様にも着用をお願いする場合がありますことをご承知おきください。

●**継続事項**

- ① 換気への配慮 (更衣室の人数制限はやや緩和)
- ② 手指の消毒、手洗い推奨の対応
- ③ 感染症罹患者が誤って入場のリスク対応 (体温チェックの継続)

▲やまくらぶ▲



今年も山クラブで自然を満喫しましょう！
今回は入笠山登山です。山頂は360度の展望
でお天気良ければ富士山、八ヶ岳、北アルプ
ス中央アルプス、南アルプスが望めます。
ゴンドラリフトを使わず楽しく歩きながら自然
を満喫しましょう！

- ▲日にち 5/28(日)
- ▲目的地 入笠山
- ▲標高 1955m
- ▲コースタイム
上り 1時間40分
下り 1時間25分

- ▲集合場所 沢入駐車場(30台)
- ▲登山開始時間 7時30分
- ▲雨天中止

【注意事項】

- △マイカー規制があり、午前8時～午後3時。
帰りは午後3時過ぎになります。
- △参加と参加中の事故は個人の責任で参加して
いただきますので、予めご了承ください。
- △駐車場へは個人でお越し下さい。
- △シューズは必ず事前に歩くなどして調整して
ください。
- △常備薬はご自分でご用意ください。
- △詳細は参加ご希望の方のみ、後日お知らせし
ます。

※やまトレナー大槻がコーディネートします('◇')♪

NEW 美酒美食倶楽部

美味しいお酒と美味しい食事を楽しみ語り
合う、たった一度のこの人生を慈しみ愛しま
しょう！…という倶楽部がスタートします。
地元の飲食業界を活性化でき、コロナ禍で自重
していた「ノミ(呑み)ニケーション」を復活さ
せていきましょう。日常への新しい刺激、フィ
ットネス情報交換、日々の活力や気力の充電に
なるようなひとときをご一緒しませんか？

3・22 土曜日 18:00 (予定) 会費制



セッティングの都合上、興味のある方や第一回にご
参加ご希望の方は取り急ぎ、LINEメッセージもしく
はフロントにてお伝えくださいませV(*'ω`*)V

※美酒美食家小林 IR がアドバイザーを務めます!!

GWイベント

5/6 19:00~

ドン・ホセ登場



LESSON 1

★ドンホセ BEST HIT 歌謡曲 60

ドンホセによる懐かしい歌謡曲を
シンプルなステップで楽しむ
60分間 DANCE クラス

★★★★★

LESSON 2

★80POPs FUN 45

80年代の国内外の様々な楽曲を
ダンスで繰り広げる 45分の FUN クラス

大槻和恵(S) 姿勢改善・筋力向上・コアトレーニング
筋膜リリース・ダイエット・レッスン内容
羽場由夏(S) レッスン内容・ピラティス系
小林美穂(F) ダンス系スキルアップ
加藤さやか(F) ボディメイク・筋力トレーニング
長林みどり(S) 目的達成に向けたサポート指導

とにかく運動です

[21080132PDFa\[LiSp_CEL\].©-Jt.pdf \(scsf.info\)](https://www.scsf.info/21080132PDFa[LiSp_CEL].©-Jt.pdf)
内閣府所轄 公益財団法人 札幌がんセンター

今からスケジュールを空けておいてね(@^)/~

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？

依頼方法 ①直接トレーナーに相談 ②フロント
③公式LINEにメッセージ ③アプリ

ご予約 上記アドレスから、スペース管理のためのカレンダーにアクセスして、空き時間を確認！
スペース予約は前後を含めまして60分からです。

ご使用まで 両方で合意しましたらご報告ください。
→使用方法の動画をご確認くださいませ m(_)_m

推奨トレーナーご紹介



- ◆S スタッフは従来価格設定でも承ります。
- ◆F フリートレーナーは価格未設定要相談です。

がんの発症が二人に一人の時代にあって、がんサバイバーの方々に寄り添い、心身の健やかな日々役立つ運動の提供ができたらの思いから、大阪国際がんセンターにてがん専門指導士の学びを得ました。生活習慣病予防、運動器の機能向上、うつや認知症の予防など運動が健康のために有効であることは知られています。では、運動はがんを予防したり、発症を抑えることができるのでしょうか？

身体を動かすことががんの予防になります。運動によってがんにかかりにくい身体を作ることがわかっています。特に大腸がんに対する予防効果ははっきりしていて、免疫学的に証明されています。大腸粘膜のプロスタグランジン E-2 という免疫抑制物質の生産が運動によって抑えられると考えられています。他にも腸の蠕動を刺激し、排便効果を高めることでも理解できそうです。運動予防では乳がん、肺がん、膵がんなども免疫学的に実証されています。乳がんでは「多目的コホート研究」による免疫学解析がされ、女性ホルモンに働きかけにより代謝物質に良い影響を与えるという研究です。

また運動はインスリンを低下させる働きがありますが、インスリンには細胞分裂を促進する働きがあり、その細胞増殖ががん化を促進することにもなるためです。運動がインスリンの産出を低下させることで、細胞のがん化を抑えることができると考えられています。

また、遺伝子のひとつであるP53はがん抑制遺伝子の代表的なもので、発がんを抑えることが知られており、運動によって活性化されるとの報告もあります。

ご興味がありましたら上記アドレスにてご覧くださいませ。患者様向けのわかりやすい冊子になっています。ご相談もお寄せくださいませ。



4週目の土曜日 変則スケジュールに ご注意を!

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。

★入会金半額&体験無料

4月は入会金100%オフセール実施中です。5月以降も入会金半額チケットを配布します。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などで話題にいただき、『シェア』や『いいね』での応援をお願い致します。

●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？

