



# LAVIE EXPRESS NEWS

爽やかな初夏を感じる日もあり、遠からず梅雨も明けて暑さが厳しい季節がやってきます。皆様体調はいかがでしょう??

コロナ明けの新しい生活様式への移行期を迎え、控えていた旅や美味しいもの食べ歩きなど計画の方もお出でになるのでは??わくわくの夏を過ごせるよう、ますますトレーニングに励みましょう。

多様なレッスンにチャレンジすることで怪我の予防になり、ケア系レッスンをプラスすることで運動効果も上がり自律神経系の調整にも役立ちます。

皆様のフィットネス生活をいつも応援しています!なんでも遠慮なくご相談くださいませ(^\_^)

## 7月よりマスク着用などにつきまして

新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザ等と同等の5類感染症に位置づけられ、新型コロナへの対応は新たな局面を迎えました。今後の感染対策は、個人の選択が尊重されます。3年以上に及んだコロナ禍で失われたものを可能な限り取り戻しながら、地域での感染症の流行状況に関心を持ち、ご自身や身近な人を守っていくこと大切ですね。

### ●マスクの着用と更衣室の利用

基本的には個人の判断に一任します。感染防止対策としてマスク着用が効果的なことは確かですが、季節的なことも加味して二点の変更があります。7月よりスタッフや講師陣もそれぞれの立場や対象レッスンに合わせ、個々の判断をさせていただきます。また、更衣室の人数制限も緩和としますので、周りの方へのご配慮を頂いた上で、それぞれのご判断でご利用くださいませ。他は継続となります。ご理解の程、何卒よろしくお願い致します m(\_)\_m

# 🌻ラヴィ夏祭りイベント🌻

## 8/11(祝日)

10:00-17:00 ジムスペースOPEN

### 10:30-11:30(60)



**ZUMBA®**  
FITNESS  
**YUMIKO & MIZUHO**

※クラス&クラブ活動紹介タイム(5~15分)

### 12:00-13:00(60)

## キックボクシングサーキット



### 大槻和恵

キックとパンチで足腕を引き締め、  
大汗かいてストレス発散!  
初心者の方でも楽しめる内容です!

※クラス&クラブ活動紹介タイム(5~15分)

※(^\_^)-☆クラスやクラブ活動の紹介タイムを  
企画しています。KIDSやKPOPDANC  
Eなど予定していますが、発表してみたいクラ  
スの皆様、まだまだ立候補お待ちしております♥

=====

### 13:30-14:30(60)



### 小林美穂

## ダンストレーニング 60

ダンスやエアロでトレーニングエクササイズ

※クラス&クラブ活動紹介タイム(5~15分)

### 15:00-16:00(60)

## フィットネスタイチー&太極舞



### 長林みどり

月曜午前の30分レッスンの拡大版、呼吸法か  
ら気功法、スキル解説と動作練習をゆっくり進  
めます。最新作バリエーション13の「金」か  
ら「土」まで全5曲をご紹介します。タイチ  
ーはじめての皆様も是非一緒しましょう。

## 要予約前金制

7/1より受付スタート

1コマ 会員様/¥550 非会員様/¥2,200  
4コマ 会員様/¥1,750 非会員様/¥4,400

【ご注意】追加クラスは当日受付可、返金の対応は不  
可となります。

# K-POP DANCE

KPOP ファンや DANCE ファンが集まる集い



7/8,22,29 {SAT} 17:10-18:10

今期は8/11の撮影をゴールに1か月間共にダンスを楽しもうという企画です。  
今回はカムバックにて初動予約枚数 KPOP 歴代一位を叩き出しビルボード 200 において、TOP1 を3作連続で記録してなお更新中の☆彡 Stray kids ☆彡に初挑戦です(\*´艸`)

★★★★★5STAR~特~★★★★★  
S-C l a s s

★公式MV [\(213\) Stray Kids "특\(S-Class\)" M/V - YouTube](#)

★Practical V [\(213\) Stray Kids "특\(S-Class\)" Dance Practice Video \(Suit ver.\) - YouTube](#)

★推奨ミラーリング動画

[\(213\) Stray Kids \(스트레이 키즈\) - 특 \(S-Class\) ★ Dance Tutorial \(Slow & Mirror\) Chorus - YouTube](#)

☆サビ AB の 30 秒程度の振付け、単発参加も当日不参加も OK、楽しい活動にしましょう。

## ▲やまくらぶ▲

👟 山クラブ、秋の登山活動 👟

- 目的地 北横岳
- 標高:2,480m
- 日程:9月24日(日曜日)
- 集合場所:北八ヶ岳ロープウェイ駅入り口 (駐車場有り)
- ロープウェイ所要時間 7分
- ロープウェイ料金往復 2,600円

- 集合時間:9:00 (時間に余裕を持って個人でお越しください)
- 雨天中止
- 参加申し込み:9月21日(木曜日)
- コースタイム:  
上り 1時間 15分  
下り 1時間  
(休憩、ランチタイムは除く)
- もしもの時に登山保険にお入りください。
- 持ち物:
  - ★ 雨具 ★ 行動食(栄養補給おやつ) ★ 水分
  - ★ お昼 ★ 常備薬
  - ★ 風をしのげる上着
  - ★ 寒さをしのげる上着
  - ★ スtock(必要な方)
  - ★ シューズ(ある程度靴底の厚い物)
  - ★ 帽子(必要な方)
  - ★ サングラス(必要な方)
  - ★ 日焼け止め(必要な方)
  - ★ 携帯バッテリー(必要な方)
  - ★ 現金(トイレ使用料、お昼、お茶代)
  - ★ 敷物(必要な方)
- 解散時間:下山次第
- 見どころ:
  - ★ ミニ鬼押し出し、坪庭
  - ★ セツ池
  - ★ 山頂から百名山の一つ蓼科山間近にドーン、南アルプス、中央アルプス等が展望出来る。
- ロープウェイを使わないで上りたい方はお申し出ください。(経験者対象)  
※やまトレーナー大槻がコーディネートします(´◇`)ゞ





## タイムスケジュールのお知らせ

今回7月&8月に関しましては、以下以外の変更点はありません。

●金曜日 12:10~ヨガ&ピラティス 実施

紙での配布はしませんので4~6月を8月まで延長としてご利用くださいませ。

HP、掲示ではご案内しております。

今回は最新版9月を改めて発行させていただきます。宜しくお願い致します m(\_)\_m

## 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。

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

## ★ZUMBAカリエンテ出場★

### 9/23 (土) 松本ラヴィチーム出場者募集

全国展開のJWI主催、ZUMBAをこよなく愛するお仲間と楽しむHappy day!! 水曜夜+土曜昼クラスにて7月から始まる新曲を練習してステージ発表をしませんか? 参加費、諸費用、衣装、練習日、当日の予定などに関しては後日お知らせします。

興味のある方はフロント、各クラスにてお申し出くださいませ。担当は加藤 IR と YUMIKOIR です。

尚、当日はラヴィでも魅惑のイベントがあります。

~上げる美トレーニング~企画中です!!

こちらもお楽しみになさってくださいね(・v・)

### ●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?

