

お盆



中秋の名月、満月をご覧になりましたか??
クラス直前、皆様と共にその優雅さ美しさにうっとりしながら眺めたのでした。お彼岸を過ぎ10月に入りましたら、急にひんやりしてまいりました。

今年の諏訪湖マラソンはなんと四年ぶりの正式開催です。長年の信頼関係のお陰様で今年もウォームアップのリードをラヴィが務めさせていただきます。マラソンご参加の皆様も応援の皆様も、是非ステージ前へお出かけくださいませ。

👻今年のハロウィンがフリースタイル形式です。10/25~10/31をハロウィン週間としてダンス系レッスンを中心に自由にコスプレしちゃいましょう!!フルコスプレの方には可愛いお菓子プレゼント🍬

環境設定につきまして

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類感染症となりましたが、第9波到来とも云われます。インフルエンザも含めて感染者も増大しており、気を緩めることなく慎重に体調管理をしたいものです。

ご自身はもちろん、ラヴィに集う皆様同士、立場を配慮しながらの行動が大切かと思えます。基本的にはマスクは個人の判断にお任せしておりますが、感染防止対策として着用が効果的なことは明確なため、体調やレッスンによってご対応くださいませ。

更衣室はどうしても密になりがちですので、外のカゴ利用を含めまして引き続きのご対応をお願いします。良き環境の為できる限りの努力を致します。ご協力の程、何卒よろしくお願い致します m(_)_m



やまくらぶ

👢 山クラブ活動報告 👢

KAZUE OHTUKI

▲目的地 北横岳

▲標高:2,480m

▲日程:9月24日(日曜日)

北八ヶ岳ロープウェイを使い、上の駅からスタート!! お天気が良く八ヶ岳ブルー、景色は最高 ✨
途中七ッ池へ、ほぼ無風で周りの木々が水面に映り美しい~更に頑張り、登る、登る!!

北横岳南峰から北峰へ、全員登頂!! おめでとう ✨
ここでランチタイム、お腹いっぱい食べました 😊
ゆっくり休んで下山、坪庭をぐるりと周り縞枯山荘へ木道を歩く~ここでティータイム ☺

美しい秋の景色を満喫しワイワイガヤガヤお喋りし、楽しい時間を共有できました。

無事に下山でき、気持ちの良い山行でした 😊

次回は春登山、それまでトレーニング頑張りましょう!! お疲れ様でした ❤️

👉 誰が誰かよくわからないとの声あり (笑) 紫外線対策もばっちりで眺めも最高、全員の登頂達成、本当によかったです。ご参加の皆様、お疲れさまでした!

ZUMBA NAGANO CALIENTE

SAYAKA KATO

9/23 (SAT) 松本市キッセイ文化ホールの中ホールで開催された Zumba® のイベント ✨

長野カリエンテ『Lavie チーム』で出演しました!! 県内外さまざまなチームの Zumba® を楽しめました!! そして普段受けられない Zes ZJ の先生方の Zumba® も!! ご参加くださった皆様、ありがとうございました 😊

👉 YUMIKOIR と加藤 IR の豪華リードで5名の会員様とチームを結成、ラヴィとしては初めてのカリエンテ出場となりました。レッスンでの練習はもちろんのこと、2日間の特別練習をこなして頂いた成果か、緊張せずにステージを楽しめたとのこと。これからも新しい挑戦や初めての体験を通じて、期待感や充実感を日々のエネルギーに変換できるようなワクワクできる『美と健康スタイル』を提案してまいります。お2人の先生方、参加して下さった皆様、大変お疲れ様でした(@^^)/~~~

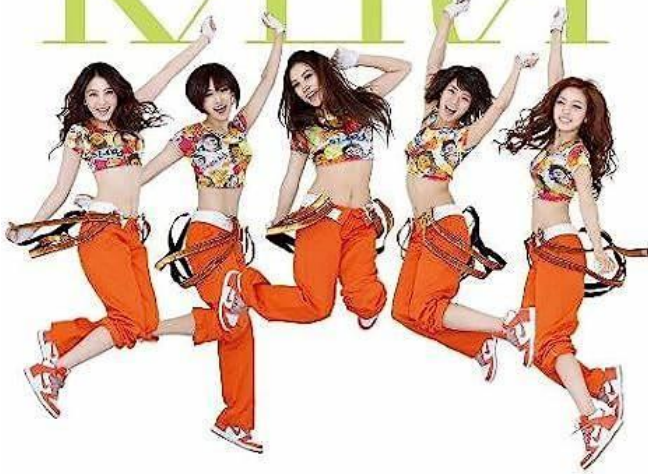


おそろいウエア、黒コーデ白シューズ映えてますね!!

K-POP DANCE

KPOP ファンや DANCE ファンが集まる集い

KARA



11/4, 18, 25 {SAT}

17:10-18:00

今期は初の女性アーティスト、7年ぶりにカムバック、デビュー曲で復活のKARAです!!イモトのWi-FiのCMで流れている『GOGO SUMMER』のリクエスト!! シンプルなかわいいDANCEをサビバージョンで楽しむ企画です(*´艸`)自主練習では下記推奨サビ動画をご覧くださいませ。サビ30秒程度の振付け、単発参加も当日不参加もOK、自由で楽しい活動にしましょう。最終日撮影あり📷

★公式MV

<https://youtu.be/ogVMxZTcoCI?si=jV6Hwa8kCu5YJAHN>

★推奨ミラーリングサビ動画

https://youtu.be/JVKnJbjD_AM?si=GeSSV65wjNyVFgU

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

卵50g (約6g) + 納豆50g (約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

予約レッスンの確認と変更

~問い合わせにお答えします~

(..?)

【予約と遅延の対応について】

- ①予約制レッスンはご予約いただいた方が優先参加、キャンセル待ちの方はフロントで待機します。
- ②予約効力は5分前まで、それ過ぎは自動キャンセルとなり次の方へ。キャンセル待ちの方から優先参加、枠が空いていればその場で参加もあり。
- ③参加意思があり遅れる場合は電話連絡にて、開始時間まで優先遅延。
- ④開始後キャンセル待ちの方から次週予約可、他の方はレッスン終了後に予約可。

【からだジャンプの予約方法の変更】

ご要望により、金曜日のみ現行に変更した過程あり

- ①常時予約席制を通常のやり方に戻す。
- ②理由はシステムが複雑、空き席で順番に混乱。
- ③シンプルな形に戻すことで参加の可能性を明確化。

(@_@。。質問箱。。何でも聞いてね!!

Q アウターマッスル・インナーマッスルって何?

アウターマッスルは身体の表層部にあり、大きな動作を生みだし、目でみて触ることができ、意識して動かすことができます。ジムスペースにあるマシンは代表的なトレーニング方法です。

対してインナーマッスルは深層部に存在し、目に見えず触れられず意識しにくい筋群です。関節の動きを細かく微調整して、姿勢やバランスを修正する役割があり、様々な動きに密接な関わりがあります。サスペンション系プログラムは代表的なトレーニング方法で「姿勢保持筋」とされるインナーマッスルを効率よく鍛えます。よい姿勢よいパフォーマンスに欠かせない筋群なのです。

Q1日に必要なたんぱくは??

たんぱく質は人間が生きていくために必要な栄養素。まずはご自分に必要なたんぱく質の量を知るといいですね。たんぱく質不足が糖質過剰摂取の原因となることもあり、不足が気になればプロテインなどの活用もあります。体に異変を感じたらもう一度食生活を見直し、左の表を参考にして必要量摂取量を調整してみましょう。

◇軽い運動を週に4回以上する人は体重×1.2g

◇激しい運動を週に4回以上する人は体重×1.6g

◇体重を減らす、体重×2~2.2g (週4回以上運動前提)

☞体重50kgの女性が、軽い運動を週に4回以上とすると、50kg×1.2g=60g、80g、100-110gが目安です。

☞☞約60gの例☞☞掌5枚分と覚えてね!!

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>

UPNOW(予約サイト)

20% 割引チケット配布中

有効期間 2023/10/02 00:00~ 2023/12/31 23:00

プライベートな会議やカルチャータ的な集まりなど、自由にスペースをお使いくださいませ。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トレーニングも承っております。

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

●10月~12月カレンダー● 調整休業

10/10(火) 11/22(水)

祝日休業

10/9(月) 11/23(木)

年末年始休業

12/29~1/4

●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?

