

謹賀新年



2024 元旦

旧年中は格別のご厚情にあずかり、心より御礼申し上げます。日々のプログラムにて、より多くの輝きや微笑みに出会えましたことは、ひとえに皆様の健康への真摯なお気持ちとラヴィへのご愛顧のお陰です。お世話になりありがとうございました。

年明け早々の令和6年能登半島地震が起き、改めて平穏な日々が当たり前でないことを思い知りました。自然との共存、そして力強く生きることの意味を全うし、感謝と共に今年も前進します。

皆様に喜んでいただけるプログラム、サービスを提供できるよう、スタッフ一同全力で取り組んでまいります。様々な形で社会の役に立ち、皆様の思い通りに動ける体の維持・改善を支え、何かに挑戦する人の勇気の一助になれることを願いながら。

今年も変わらぬお引き立てを頂きますよう、お願い申し上げます。本年もよろしく願い致します。

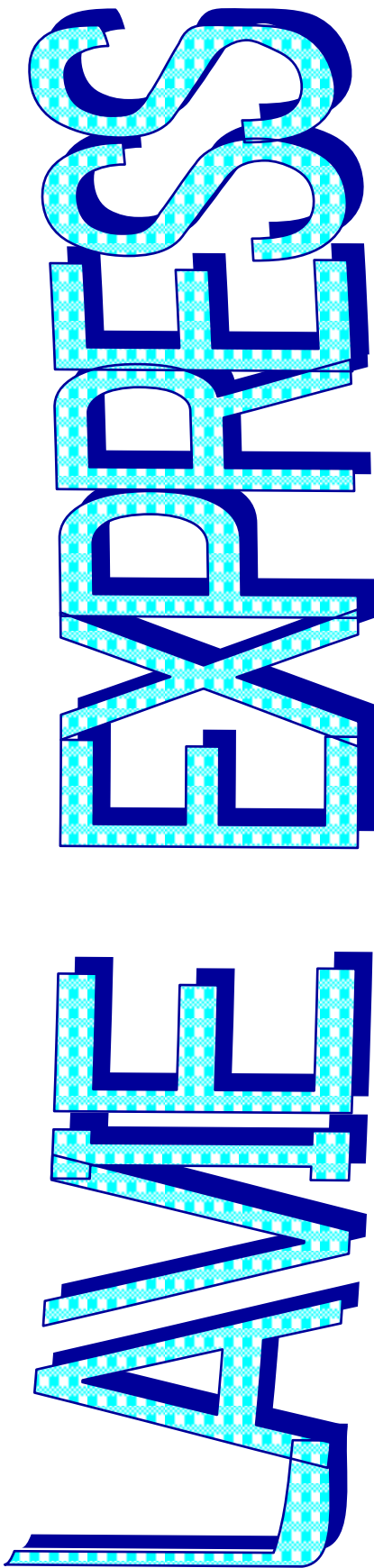
土曜の有料新レッスンがスタート!!

2024 新しい企画のお知らせです。従来の土曜月一の60分のジャズヒップダンスに加えて、1月より午前の時間に二本の新しいレッスンをお届けすることになりました。

ストレッチーズに関しましては、これまでの予約制から有料レッスンにはなりますが、60分でじっくり取り組めるため、更に深く楽しくご参加して頂けるものと思っております。

何よりも…この企画は土曜・正会員様だけでなくどなたにもご参加いただけるのが魅力です。最低遂行人数を当面は3名とさせていただきますが、プライベートレッスンとしても個別性を活かした指導が実現でき、価値ある時間となることでしょう。

新しい挑戦、是非ご検討くださいませ(^\_-)☆



# アシュタンガヨガ

1/14(毎月第2週) 11:40~12:40



Yasuko Tanaka

『アシュタンガヨガ』は決まったポーズを呼吸と動きを合わせて流れるように体を動かします。ダイナミックでエネルギッシュなポーズが多く、運動量の多いヨガです。柔軟性はもちろん筋力アップしたい方にお勧めです。

☝ 新年からヨガを始めたい方、動作を習得しマイペースにご自宅でも取り組みたい方にぴったり!!



- |            |         |
|------------|---------|
| ◇正会員様      | 550 円   |
| ◇昼夜会員様     | 880 円   |
| ◇土曜・フリー会員様 | 1,100 円 |
| ◇会員様外      | 2,200 円 |

☝ 予約制、ヨガマットをご持参ください。開催決定の場合のみ、当日参加 OK!!

# ストレッチーズ

1/6(毎月第1週) 11:40~12:40



Yuka Haba

『ストレッチーズ』とは、伸縮性のある特殊な布を使い、ストレッチやコンディショニングを正しく優しく誘導します。コア・体幹からよりよい動きへと導き、美しい姿勢づくりや腰痛改善にも役立ちます。どなたにも無理なく取り組める内容で、美と健康的な日常を豊かにサポートします。



- |            |         |
|------------|---------|
| ◇正会員様      | 550 円   |
| ◇昼夜会員様     | 880 円   |
| ◇土曜・フリー会員様 | 1,100 円 |
| ◇会員様       | 2,200 円 |

☝ ストレッチーズ布は貸し出し(+220 円)貸出可能の場合のみ、当日参加 OK!!

🍷 ラヴィ倶楽部活動 🍷  
美酒美食の会  
「新しい年を祝う宴」

1/20(土) 信州 天ぶら懐石 安堵様  
リクエストあり(未定)

〒392-0015  
長野県諏訪市中洲中金子2943-1 HOUETビル 1A



お問い合わせ・お申込みはフロント迄

🚗 1月より駐車場変更 🚗  
ご注意をお願いします

昨年来、お知らせ致しました通り1月より道  
向こう HOUETビル側の駐車場は、手前2台の  
み終日のご利用可となります。夜間におきまし  
ても 5台から2台になりますので、17時以降  
ビル裏の夜間駐車場をご利用ください。

これまで通り NO1~5、29・30 となり、  
近隣会社様のご利用が終わる時間帯であれば、  
空き状況に応じてお停めいただけます。

日中につきましては、諏訪金属様側は大型車  
でなければラヴィ側 奥2台まで枠線外にお停め  
いただけます。今後も区画を守って頂き、譲り  
合っただけのご利用をお願いすることになります。  
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよ  
ろしくお願い申し上げます。

📍 詳細はラヴィ内の掲示をご確認ください。

🏆 おめでとう新年 🏆  
いざ、筋トレ超基礎問題  
あなたは何問答えられる?!

問題① トレーニングのとき呼吸はどの  
ようにすべき?

② どれくらい続ければ筋トレの効果を  
感じられる?

③ 筋トレでついた筋肉は、どれくらい  
トレーニングをサボると落ちてしまう?

④ 筋トレをするのに、最も適している  
時間帯はいつ?

⑤ トレーニングの効果を高めるために  
最適な睡眠時間は?

⑥ 筋トレ初心者が筋肥大のために  
筋トレと同時にすべきことは?

⑦ トレーニングの後に筋肉痛が!  
翌日以降のトレーニングはどうすべき?

⑧ 自分のレベルに合っている筋トレ  
メニュー選びの基準は?

⑨ 筋トレを続けていたら、ラクにできる  
ようになってきた、どうすべき?

⑩ いざスクワット3セットに挑戦、セット  
間の休憩はどれくらいにすればいい?

⑪ 腕立て伏せをするとき、スピードを  
ゆっくりにするべきタイミングは?

⑫ オールアウトとはどのような状態?

⑬ ストレッチを取り入れるタイミングは  
どのタイミングがいい?

⑭ 体幹とはどの部位のことをいう?

⑮ 今年はどんな成果を達成しますか?



筋トレー年生  
トレーニング超基礎テスト BY Tarzan®

# 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**

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

●1月~3月カレンダー●  
調整休業

**2/22(木) 3/1・2(金・土)**

祝日休業

**1/8(月 成人の日)**

**2/12(月 振替) 23(金 天皇誕生日)**

**3/20(水 春分の日)**

●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?

