

LAVIE EXPRESS NEWS



めずらしく雪の多い冬を超え、いよいよ春の足音が聞こえてきましたね。会員の皆様におかれましては、新年度のスタート、いかがお過ごしですか。

❀この通信はラヴィオープンより発行しており、いよいよ90号を迎えました。3ヵ月毎ですから月で270ヵ月分となり年に換算しますと22.5年となります(*'▽')v~長い年月ここまで継続できましたことは皆様のご愛顧のおかげさま、感謝いたします。

❀23周年をお祝いして春のサービスイベントを企画中、ご一緒に楽しい時間を過ごせませう(^_^)

.....

配布物のペーパーレスにご協力ください

.....

通信をはじめ、スケジュール&営業スケジュールを配布してまいりましたが、SDGsが普及し地球の将来を展望する中、ラヴィでも経費節減を含めペーパーレスを始めています。「ホームページを見えています」「フロントに置いて共用でもいいですよ」など会員様からもご意見をいただいています。カレンダーもご希望の方々にお渡しするようにし、配布物もご希望に応じて配布しております。欲しい方はどうぞ遠慮なく、お申しつけくださいませ。

❶通信はHPの『LAVIEEXPRESS』よりバックナンバーと共にいつでも閲覧できます。

❷営業カレンダー、レッスンスケジュールは公式ラインの下段右端の『スケジュール』から見るができます。月末の差し替えになりますので、早い情報が欲しい方は、フロア前の掲示が最速情報となりますのでご確認くださいませ。

❸休館日、代行情報は館内掲示やLINEにて、見落としなきようチェックをお願いいたします。



大槻 IR を中心に大人運動会を元気に
盛り立てるチームはこちらです!!
野村・田中(有)・大槻・長林

4/3-5/11 **春** セール

入会金 100%OFF

+4 月分会費無料

【再入会者様 **大歓迎割引**】

- ①新入会者のご紹介者様
 - ・スマイル君ボールプレゼント
- ②ご本人様
 - ・入会金 0円
 - ・4月会費 0円
 - ・5月会費のみ
 - ・スマイル君ボールプレゼント
- ✿当日入会のお持ち物(今日からスタート)
 - ・銀行口座/ご印鑑
 - ・ひと月分会費(現金 or PayPay)
 - ・お手続き手数料 1,100円
 - ・写真(スナップ写真可 2.5x3.0cm)
- ③再入会者様
 - ・お手続き料金無料
 - ・30分のパーソナル指導付き
(マシンの利用方法、姿勢チェック等に)

4/29 ▶ **大人の運動会** ▶

~23周年記念サービスイベントはじまるよ~
ワクワクドキドキ全員集合 ✿ お楽しみ参加賞あるよ!!
13:00-15:00(ジム 17:00迄)

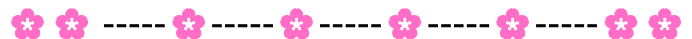
🌈 プログラム 🌈

- ① ラジオ体操 第1
 - ② お玉競走
 - ③ 二人三脚
- ④ フォークダンス マイムマイム
 - ⑤ 玉入れ
 - ⑥ パン食い競走
 - ⑦ 仮装リレー
 - ⑧ お疲れさまタイム Q-ren

YUMIKO IR



人気の土曜 ZUMBA&バラソコ・ディネーションご担当、
親しみ溢れる人柄と際立つトークの楽しさが魅力!!
笑いと共に楽しい時を過ごしましょう('◇')



第二弾

5/3(祝) 17:00 オープン

ジョイントスペシャルレッスン

★NIGHT FEVER★

18:00-18:35

ショーアップエアロ・ファースト
(ショー仕立てのダンスエアロ初めて OK!!)

18:45-19:20

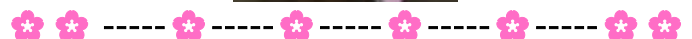
Let' GoGo チアダンス
(ボンボンを持って踊る、弾けるダンス)

19:30-20:05

ZUMBA®
(ラテンのリズムで気楽に踊ろう!!)

20:15-20:50

太極舞
(5つの要素で全ての体力要素にアプローチ)



キャスト&リードインストラクター紹介



芳原真結美

究極のエアロ職人、ダンス+のステージ風のショーアップエアロは土曜午前、金曜ステップもご担当!!



田中有沙

介護予防教室、児童館のキッズダンスのご担当、きっちりクラス前準備に取り組む、常に前向きな挑戦者!!



小林美穂

土曜の大人気エアロ&JHDをご担当、メリハリリードで笑顔を引き出す、もてなし&ギフトのプロ!!



大槻和恵

担当クラスは最多を数える実力者、すわっころうど・岡谷勤青・lcvラジオ・介護予防教室等多岐に渡る!!



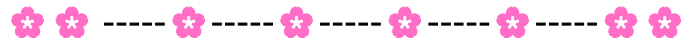
中里みずほ

火曜のキッズダンスからボディコントロール&ZUNBAをご担当、前向きな向上心と優しさ溢れるリードが魅力!!



長林みどり

太極拳から始まった指導歴は40年、経験や学びを養成コースやセミナー、専門学校講師として担当!!



第三弾

4/11【土】18:00~

SPECIAL☆GUEST

ドン・ホセ登場



J-POP・歌謡 Dance の選曲をお楽しみにお待ちください!!



山田里美

ラヴィ富士見太極拳教室、すわっころうど月曜ご担当、太極拳の師範資格に合格、忙しい中でも勉強熱心!!



🏠 ラヴィ倶楽部活動 🏠 6/9 やまくらぶ

今年も山クラブで自然を満喫しましょう！
今回はにゅう登山です。にゅうは八ヶ岳の北東端に位置し、北八ヶ岳を緩やかに覆う樹海のうねりに飛び出す小さな頂きです。
白駒池からスタートし山頂を目指した後、黒百合ヒュッテでのランチは名物のビーフシチュー♪
その後中山を経由し高見石小屋から登山口へ下山。周回するコースで約5時間です。前回よりも急登もあり、またコースタイムも長いので、トレーニングしてしっかり準備しましょう！

- 目的地: にゅう
- 標高: 2352m
- 最大高低差: 396m
- コースタイム:
- 上り: 1時間 30分
- 下り: 3時間 30分
- 集合場所: 白駒池入り口駐車場(有料 500円)
- 登山開始時間: 7時 00分
- 雨天中止

注意:

- ◎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。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。特に靴底は事前にチェックして下さい。
- ◎常備薬はご自分でご用意ください。

他詳細は参加ご希望の方へ、後日お知らせ致します。お申し込みは公式ライン、フロント迄お願いします。

ラヴィレンタルスペース

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

●フロントフリータイム●

フロント及び館内にスタッフの不在時間があります。トレーニングは安全にご留意され実施してください。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

●4月～6月カレンダー●

調整休業

4/1・2(月・火)

5/23・24(木・金)

6/1(土)

祝日休業

5/4・5・6(GW)

●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です。

●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？



❁ 前号の筋トレ基礎問題、全問分かりましたか？答え合わせはインストラクターや会員様同士での話題にしてね。トレーニングに関するご質問、待ちしています('◇)'