



梅雨が明ければ、夏はすぐそこ!!温暖化の気温の上昇により暑い夏が予想されています。暑さに負けない体力を維持して、疲れを残さないようケアの実施をお勧めします。午後の一連プログラムはセルフケアとして、ストレッチ・シナプソロジー・Q-ren・タイチーなどをご提供しています。心身バランスを整え、深い呼吸を利用しながら、強ばりを解し、疲れをリリース。是非ご活用くださいませ。

🗨️ フロントでのカードのお名前をご確認ください。よろしければお名前を上に提出していただき、自然に目視確認できるようお願いします。カードゲームの「神経衰弱」みたいでなかなか楽しかったのですが、、、よろしくお願ひします(@^^)/~~~~

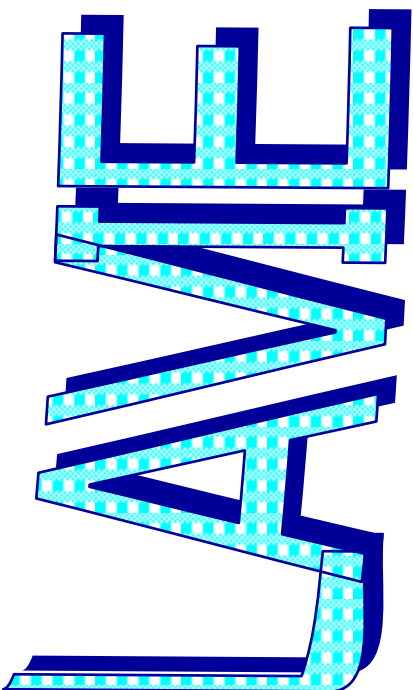
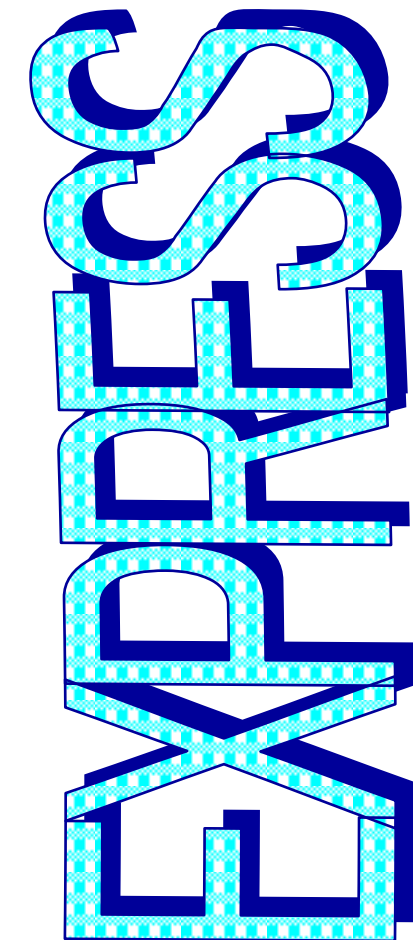
.....
やまくらぶ ～にゅう登頂のご報告～
.....

今回はハケ岳の「にゅう」に10名でチャレンジ!スタート時のお天気は曇り…雨があたるような?大丈夫かな?…

白駒池から森の中を抜け、石だらけの急登を登り切るとそこには頑張ったご褒美が🌟富士山が姿を見せてくれ疲れが吹っ飛びました。

標高2,351.9m「にゅう」に全員登頂🌟ばんざーい🎉頑張りました!!山頂からの絶景を満喫し、天狗岳、硫黄岳を見ながら周回コースを抜けて高見石小屋で今日2回目のご褒美❤️名物の揚げパンセット1人5つをパクリ🍴お腹が満たされたところで高見石を登り、大きな岩から絶景を楽しみました。

名残惜しいですが下山の時間、下山の道は大きな石や木の根が滑り足元が悪く歩きにくい急坂…💧足元をしっかりと確保しながら下山。





今回はハードなコースでしたが、全員しっかり歩いて無事下山する事が出来ました😊参加された皆さん、おつかれ山でした✨
次回の登山に向けてそれぞれトレーニングを続けまた楽しい山行にチャレンジしましょう!!
ご参加ありがとうございました😊

KAZUE・O

そして、輝きの頑張ったで賞は1様が選ばれ、GOLDメダルとおいしい甘味の副賞をゲットところが手は使えないらしい果たしてこんなことにあいました アッ(川艸川)ムッ

盛り上がった大人の大運動会



記念と記憶に残る4/29の大運動会、ご参加の皆様、素敵な日をありがとうございました♡

8/12(祝)

山の日振り替え祝日

GYM 営業 10:00~17:00

☀️ 連休前サマーイベント ☀️

▶ 赤白チーム別対決開始 ▶

午前中から準備した旗や垂れ幕など、運動会の雰囲気づくり、音楽を運動会仕様にすれば、なんだかウキウキしてくるから不思議♡大人の大運動会のはじまりはじまり(^_-)☆

ラジオ体操第1の準備体操からスタート!!
赤白分かれての鉢巻き姿でやる気満々な各チーム、
玉競走➡️二人三脚➡️玉入れ➡️パン食い競走➡️仮装リレー('◇')♪
フォークダンス(マイムマイム、)は和気あいあい、
ところが競争になると一気に白熱する大声応援団!
腹を抱えての大笑いもあり、その様子はこちら👉

通常月曜プログラムのスペシャル提供

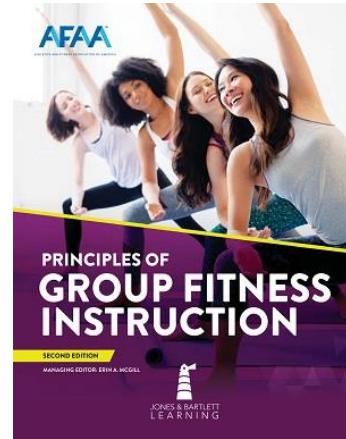
- 10:30~11:15 太極舞
 - 11:30~11:50 シルクサスペンション【要予約 6】
 - 12:05~12:25 TRX 【要予約 6】
 - 12:40~13:00 ジムレッスン(特別バージョン)
 - 13:15~14:00 美ストレッチ(リング)【要予約 16】
 - 16:00~17:00 倶楽部活動♡KPOP-Dance♡
- 😊 予備練習なしレッスンスタイル 😊

*** LAVIE NEWS *** 季刊誌として3か月に一回の定期便お届けします。どうぞお楽しみに!!! **

👉 予約レッスンの受付開始
ご予約初回のみおひとり一コマにて
①7/18～ 初回の承り開始
②8/1～ 残席の承り開始

シナプソロジーは脳の活性化プログラムです。職場やご家庭で会議やお集りの場所で、わいわい楽しく脳を鍛えることで真の健康づくりに役立ちます。普及員では脳の仕組みを勉強してから、5つの効果的エクササイズを周りの皆さんに伝えられるよう、練習するセミナーです。心身をコントロールする司令塔に当たる脳がイキイキと働くことで日常生活を明るくします。ご自分にも還元できる幸せプログラム、ぜひご参加をご検討下さいませ。

ラヴィフィットネスアカデミー



① イナプソロジー普及員講座

健康脳の勉強をしてみませんか?

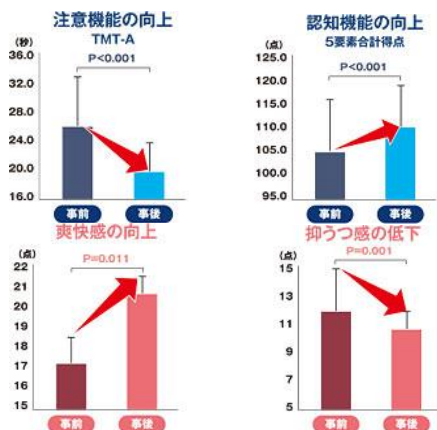
9/28(日)10:00-11:30

? シナプソロジーの効果・効用 (・・・?)

シナプソロジーの効果は大学などの研究機関や国のプロジェクトと連携して、確かな検証が行われています。

01 注意機能の向上	02 判断力の向上
03 認知機能の向上	04 抑うつ感、倦怠感の低下

●エビデンスは下記の通り●



② AFAA IGFI 資格取得コース

グループフィットネス指導の基礎となる AFAA のベーシック資格を最短でスマート取得しませんか。理論学習はもちろんのこと、リアルならではの現場に繋る指導の実践をロングコースで学びます。指導者に限らず、解剖学やトレーニングの基礎を学びたい方、栄養やエクササイズの実際から効率の良い運動効果をご自分のために知りたい方におすすめです。人生 100 年時代、一生使えるお得知識です。

● 日曜及び祝日開催クラス

6H×5 = 30時間コース

(欠席の場合は時間短縮にて、別日程での補習可)

● 費用 88,000 (別途、検定受験パツク 44,000 円)

～スケジュール～

①2024 9/1

②2024 9/15

③2024 10/13

④2024 10/20

⑤2024 11/4

※全日程 12:00-18:00

詳細は下記検索、お問い合わせはフロント迄

👉 脳がよるこぶ! 笑顔がうまれる! | シナプソロジー研究所 (synapsology.com)

👉 <https://j-wi.co.jp/store/brand/afaa/>

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。「只今スタッフ不在です!!」とお知らせが出来ます。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします<m(_)_m>

●JHD レッスン日程変更●

月一有料レッスン

7/27→7/6

8/24→8/31

参加費 **1,100 円**(外部参加 2,750 円)



●7月~9月カレンダー●

祝日休業

7/15(海の日)

9/16(敬老の日)

9/23(秋分の日振替)

調整休業

7/16・17(火・水)

8/17(土)

お盆休業

8/13・14・15・16(火~金)

●諏訪湖マラソンウォームアップ●

2024 10/27(日)

今年もラヴィがご案内します。

約10分間のデモンストレーションに参加していただく会員様を募集します。動作の正確さや全体のバランスが求められますので、手を上げてくださった方々の中からの選抜となります。ことを、ご承知おきくださいませ!(^)!



●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?

