

LAVIE EXPRESS NEWS



いよいよ秋の気配、今年も残り3ヶ月となりましたね。9月あたりから数ヶ月の過ごし方で来年の運勢が決まるらしいです。一年を振り返りつつ運の上がる良いまとめをしてゆきましょう。フィットネスではApplewatchやFitbitの記録まとめでゴールの修正やモチベーションUPに役立ちますよ📱ラヴィカルテの記録も是非ご活用くださいね!!

秋のお楽しみを見つけていますか? 食事や呑みの約束、趣味の探求、音楽ライブや映画・読書、旅と絵画・写真、スポーツ観戦+応援もばっちり?!

♥を燃やしましょう!! 寝不足(;´▽`)💧要注意!!

👻ハロウィンウィークは下記の通り👻

10/21(月)~10/26(土)

仮装自由スタイル

★★各IRからご提案しま〜す★★



🎄クリスマスウィーク下記の通り🎄

12/19(木)~12/25(水)

仮装自由スタイル

★★各IRによるクラスごとの設定です★★



やまくらぶ ～秋の登山/日向山～

いよいよ、秋の登山予定です!!
山クラブで秋の自然を満喫しましょう。
今回は尾白川の源流域にある山梨県の日向山、
標高 1,660m 南アルプスの登山です!!



山頂はビーチの様に白い砂礫地と奇岩の風景が
広がり、お天気が良ければ甲斐駒ヶ岳、八ヶ岳
連峰の眺望を楽しむ事が出来ます。

【目的地: 日向山】

標高: 1,660m

コースタイム:

往復約4時間 20分

(途中休憩、お昼時間を除く)

登山日: 10月20日(日曜日)

集合場所: 尾白溪谷駐車場 トイレ前(無料)

登山開始時間: 7時00分

雨天中止

【注意事項】

◎参加中の事故は個人の責任で参加していただきます、登山保険に入る方は個人で予めお入り下さい。

◎駐車場へは各自ご自分の車でお越し下さい。

◎シューズは必ず事前に歩くなどして調整をし、特に靴底は事前チェックして下さい。

◎常備薬、切り傷用の手当用品はご自分でご用意ください。

◎トイレが登山口にしかありません。各自携帯用トイレ、トイレトーパー、ペーパーを持ち帰るビニール袋をご用意下さい。

◎お昼をお待ちください。

◎行動食をお持ち下さい。

◎雨具をお持ち下さい。

◎風除け等防寒着をお持ち下さい。

◎登山にふさわしい支度でお願いします。

他詳細は参加ご希望の方へ後日お知らせ致します。
やまくらぶ隊長 KAZUE・O

秋 大人の大会 VOL2 ☆≡

全員集合

11/23(祝) 13:00~15:00



▶ 第一回、白赤チームの皆様方です ▶

🌈 運動会のお楽しみプログラム 🌈

① ラジオ体操第一

② ピンポン玉競争

③ 二人三脚

④ フォークダンス(マイムマイム)

⑤ 玉入れ

⑥ パン食い競争

⑦ 仮装ルー

⑧ 空飛ぶ絨毯

⑨ ルーで詰め放題

⑩ 結果発表

～尚ジム営業は 12:00~15:00 となります～

***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!!!**

★前回のピンポン玉競争をピンポン玉競争に変え、お玉、スプーン、フライ返しを交互にバトンがわりに使いながらピンポン玉を運びリレーです。

★新種目、空飛ぶ絨毯登場!!ヨガマットの端を2人で持ち、マットの上にチビボールを乗せてコーンを周りリレーします。

★リレーで詰め放題は袋に沢山のピンポン玉を詰め込む競技です。一人二個ずつ詰め次の人へリレーします。

★楽しい新バージョンをどうぞお楽しみに▶
赤白両方頑張れ、ファイト一発(*´艸`)!!!!!!
⇒早目のお申し込みをお願いします。

11/2(土)
18:00~19:15(75分)

♪♪**セットリスト**♪♪

ベストヒット昭和歌謡
「バナナラマ」ヒットメドレー
カンフーファイティング
インザネイビー
ラストフーチン
恋にメリーゴランド 他

♪**参加費**♪

会員価格 1500円

一般 2500円

10/7~受付開始

Best-Pop's

UNO スペシャルレッスン



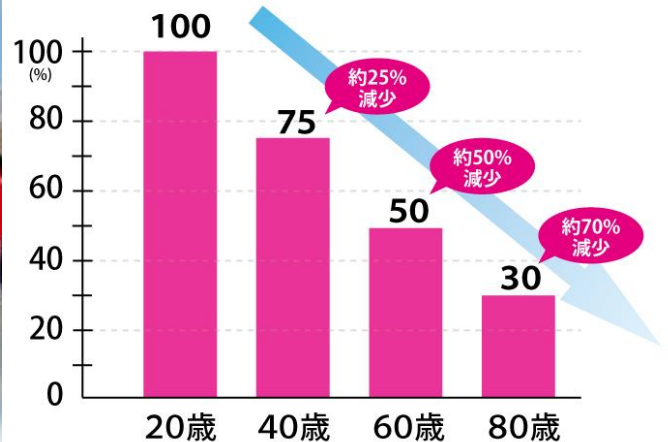
「何っ! 見てんのよ! みんな来るのよ!」
「さそり座の女」のあの御方、登場!!

◆プログラム解説◆

キレイの秘密はコラーゲン

体を構成するたんぱく質のうち約25%を占めるのがコラーゲン、肌や内臓だけでなく骨や筋肉にも含まれ衝撃を吸収、しなやかさを作り出します。骨密度と共に加齢に伴い激減します。30代以降の降下制限に効果のあるプログラムは何..??

ヒントは中腰スタイルでゆっくりとした動作で連続的に大腿骨(10%がコラーゲン)や軟骨(50%)に負荷を与えコラーゲン細胞を刺激する運動です。



加齢とともにコラーゲン量は減少します。

***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!!!**

スローで中腰といえばタイチー系プログラムです。ところで『細胞外マトリックス』という言葉を知っていますか？細胞と細胞間の接着剤の役割をしており、このコラーゲンは細胞増殖のサインを出して身体全体の老化をくい止めているのです。

タイチー動作によって伸縮されると、接している周りの細胞を活性化して、全身隅々にあるコラーゲンにシグナルを伝えていくのです。ポイントはゆっくりとした弱い力で動作を起こすことなのです。

太極拳を長年行っている70、80歳代の皆さんの若々しいこと!!コラーゲン活性化のためには最適な運動強度と動作のスタイルなのです。組織の弾力性と細胞同士をつなぐコラーゲンに他のプログラムとは違う刺激を与え、それが若々しさ=アンチエイジング効果を生み出しているのですね(´▽`*)



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)

●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

10/26(土)

11/30(土)

12/21(土) X' masweek

参加費 1,100円(外部参加 2,750円)

●10月~12月カレンダー●

祝日休業

10/14(スポーツの日)

11/4(文化の日振替)

11/23(イベント営業)

調整休業

10/15・16・17(火・水・木)

11/15・16(金・土)

お盆休業

12/30・31→1/1~4(水~土)

●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?

