

# LAVIE EXPRESS NEWS



新年明けましておめでとうございます。  
昨年中はご愛顧をいただき  
誠にありがとうございました。

令和7年が明け、また新しい一年がキラキラひかりを放ち輝きながらスタートしました!!  
健やかな日々を過ごすことはささやかな幸せを実感したり、やりたいことを実現するために必要不可欠です。しかしながら調子のいい日ばかりではありません。不調の回復や心身のバランス調整にもラヴィのプログラムやジムを活用してくださいませ。

ラヴィの有資格パーソナルトレーナーはフィットネスの範疇でリハビリに関する知識・技術を持っています。特に重力・体重が負荷になる膝・股関節などの不調や違和感については早めにご相談ください。

急性に痛みを感じた時の初動は冷やすことです。氷嚢(ビニール袋に氷と冷水)で72時間冷やして外してと痛みの経過観察。その間は運動中止、痛みや腫れがなくなれば、予防としてテーピングかサポーターをしての復帰を試みてください。パーソナル指導もしくは、ジグリング(小さな動きで準備)・ストレッチ(関節制限を回復)を含むクラスへ参加やクラスのW-upで注意深くモニタリングします。腫れや痛みが治まらなければ整形受診をお勧めします。(慢性の場合は主治医の受診をお早めに!!)

まずは整形外科での受診、必要に応じてMRIから診断により院内リハビリとなります。リハビリ施設がない場合、診断書をお持ちいただければ処方に沿っての回復プログラムはお任せください。

痛みは身体のスOS、行きつけの整体の先生の元へ駆け込まないこと。餅は餅屋、診断は医師にしかできないのです。指導者も「膝変形症ですね」などと言うことはあり得ませんし、検索で病名判断は危険です。予後のアライメントチェックや修正などは私たち運動のプロが担当させていただきます。

どうか今年も安全第一でお楽しみくださいませ。

\*\*\*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!!!\*\*

さあ、新年にフィットネスに関する目標、今年こそ乗り越えたいこと、止めたい習慣 etc...誰かに話したり、ノートに書いたり、とにかく言語化して高らかに宣言しちゃいましょう。チームやお仲間での宣言はパワーとなり、達成のエネルギーになります。

ちなみにMY宣言は、①快調白湯生活②サラダNOドレッシング③いつでもどこでもドロインの継続です!!もちろんビールは美味しくいただきます(;´∀`)💖皆さんの宣言も是非お聞かせください。本年も何卒よろしくお願い申し上げます<(\_)>



### 新会員様ご紹介キャンペーン

## 1/6(月)~1/31(金)

入会金無料  
一月分会費無料サービス  
オリジナルマスクプレゼント

- 👉 入会手続きの持ち物
- ①お友達紹介体験チケット
  - ②写真・印鑑
  - ③2月3月分会費

ご紹介者にはスマイル君ボールを差し上げます!!

周りのフィットネスにご縁のない方にもお声がけくださいませ。シニアの皆様には、自宅を出て背筋を伸ばし、場所や人に刺激を受けることこそ、健康づくりのスタートと言われます。社会性を保つことは健康の大きな柱の一つです。虚弱の予防や姿勢改善などそれぞれの目的に沿って時間やプログラムを選んでみましょう。ご入会オリエンテーション時に、健康に関するお悩み事もご遠慮なくご相談くださいませ!(^^)!

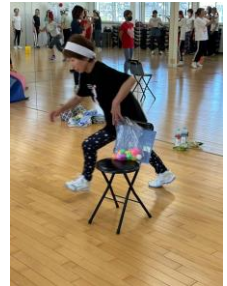


【体幹部深部筋群の強化には「ベーシックピラティス」・「スタンディングピラティス」・「ヨガピラティス」クラスをお勧めしています。強い体幹は動作の安定とケガの予防に必須!!】

## 秋 大人の大会 VOL2 ☆

😊 ご参加ありがとうございました!!! 😊

🇳🇵 11/23(祝)ご報告 🇳🇵 楽しい写真館 🇳🇵



他にも写真がございます💖データが欲しい方は下記 mail 迄

運動会リードインストラクター 大槻・新田・田中(有)・YUMIKO





**SAYAKA KATO**

**NASM パーソナルトレーナーによる  
効かせる筋トレスクール!**

水曜 18:35~18:55(20分)

有料 500円/1名

定員 5名まで

最小催行人数 2名~

予約制(前日まで)

メインテーマをローテーション

見返り美人を目指す上半身トレーニング

カッコ良いお腹シェイプ体幹トレーニング

美尻&美脚トレーニング

☝理想の身体、強化したい部分はありませんか?今のあなたの身体をより美しく、強くするには、今の現状と違う刺激を身体に入れるだけで変化していただけます。

より長くLavieのクラスを自由を楽しむため、身体を美しく強くするためにも、お手頃価格でパーソナルトレーニングデビューをしませんか?

マシンの使い方ではなく**筋肉への効かせ方を伝授**します!ぜひご参加ください!!



☝一口メモ☝ トレーニングとはムーブメントではなく、ワークです。つまり型ではなく、仕事をしているかどうか。外側のカチチではなく内側の筋収縮の稼働率が効果を左右します。しっかりワーク出来ていますか?? 新年、トレーニングの質向上を目指してお得なセミパーソナル2本立て、ご利用ください!!



**KAZUE OTUKI**

**AFAA PFTトレーナーによる  
体幹を鍛える20分**

**サーキットレッスンへようこそ!**

月曜 18:00~18:20(20分)

有料 500円/1名

定員 5名まで

最小催行人数 2名~

予約制(前日まで)

**サスペンションサーキット**

**TRX**

**4DPRO**

**バランスボール**

☝このサーキットでは、4DPRO やバランスボールなどの不安定なツールを使って、体幹をしっかりと鍛え、バランス力を向上させます。体幹を鍛えることで、体の引き締め、腰痛の予防、姿勢の改善、背中の中の痛みの軽減、そして転倒予防に効果的です。

基本的な内容は、一定の時間ごとにエクササイズを次々と変えていくサーキット形式です。セミパーソナルなので、使用するツールやエクササイズの内容はご要望に応じて**カスタマイズ可能!!**

筋コンディショニングと有酸素運動を組み合わせ、強度も低強度から高強度まで調整できます。さらに、場所を移動することなく、参加者全員が同じ場所で同じエクササイズを行い、一定の時間ごとにエクササイズだけを変えていくことも可能です。

通常のグループレッスンでは得られない、セミパーソナルならではの効果をぜひ実感してください!ご自分の体を変化させたい方は、ぜひご予約を!!

**☝ご予約はフロント・公式ラインメッセージ迄**

# 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)

## ●クラス変更●

火曜日 19:00~  
リズムコントロール



☞ダンスの基礎であるアイソレーション・ストレッチの他、新たにアップやダウンなどのリズムトレーニングやリズムとアイソレーションの複合的なトレーニング、重心の取り方など取り入れて、ZUMBA やダンスのスキルアップを目指します。

## ●時間変更●

デザインのあるプログラムの構成のため、2クラスの時間延長を実施します。

・月曜 太極舞 10:15~10:50(35)  
・水曜 バレトンソール 11:25~12:00(35)

## ●クラス参加に関するお願い●

ラヴィのレッスンは安全と効果を第一に構成しております。クラス全体の進行やケガの予防のため、レッスンの早退はご遠慮いただきます。入室におきましてはこれまで通り5分まで、合わせて退室につきましてもご事情を配慮させていただきます、特別な場合のみ5分とします。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ●1月~3月カレンダー●

年始のスタート

1/6(月)~

祝日休業

1/13(成人の日)

2/11(建国記念日)

2/24(天皇誕生日振替)

3/20(春分の日)

調整休業

4月以降の予定

オープン記念休業

4/12-17(予定)

## ●GW スケジュール● SPECIAL GUEST イベント

4/29 YOGA

BY 水野 博美(愛知県)

5/3 ZUMBA®

BY 山岸 真生(上田市)

## ●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?