

# LAVIE EXPRESS NEWS



今年もまた道路沿いの電柱にカラスの夫婦が巣作りを始めました。行ったり来たり、たくさんの材料を運んでは、赤ちゃんを守る丈夫な巣を作っています。何年前かカラスの赤ちゃんが口をパクパクさせて、餌をついばむ様子がちらりと確認できました(^\_^)

今年は双眼鏡を用意しよう👓かわいい姿を目撃したいですね!! ラヴィの春もイベント盛りだくさん(^\_-)☆ Happy 体験とHappy時間をお楽しみくださいませ!!

## 4/12(土)フィットネスフェスタ in 諏訪

湖畔公園にて自然とフィットネスを楽しむ一日、ラヴィを代表して大槻和恵 IR がヨガと太極舞をリードします。おいしい空気+深呼吸、ぜひご参加ください。掲示のQRコードからお申し込みください!!

## 4/19(土)ZES 林美紗先生 ZUMBA®

お申込みされた皆様方、このチャンスを思い切り楽しんでパワフルなレッスンを堪能してくださいね!! まだ、少し残席があるようです→急いでGOGO!!

## 4/29(祝)水野博美/ヨガスPECIAL 瞑想/関節を開く~ジョイントオープン~

AFAAYOGA マスター、ホリディススポーツクラブ スーパーバイザーにしてヨガプログラム開発責任者。ヨガ理論と哲学、アーユルベータなどに精通し、ヨガの魅力を全方位から伝導している第一人者。

📍公式 LINE メッセージ・フロントにて申し込み受付中!!

## 5/3(祝)GW SPECIAL

## 人気・実力急上昇中 IR♡夢の競演♡

①STRONGNATION™ 待ってました! 加藤さや香

②REE JAM 新プログラムお披露目 中里みずほ

③ZUMBA® 初ラヴィ♡長林推し IR 山岸真生

📍公式 LINE メッセージ・フロントにて申し込み受付中!!



## 会員様ご紹介キャンペーン 4/1(火)~4/30(水)

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  
ご紹介者様にもポイントプレゼント

入会手続きの持ち物

- ① お友達紹介チケット
- ② お写真・ご印鑑
- ③ 5・6月分会費



## NEWFACE 登場



### 【木】ZUMBA®担当立石秀(たていししゅう)

スポーツ専門学校卒業後契約社員となり、レッスン&トレーナーとして実績を積む。この四月より大きな夢の実現に向けフリーとなる。外部講師を務めている専門学校のスポーツ資格取得コースの教え子!!クラスの中でもいつも優しい笑顔を絶やさず、やる気と情熱は特に際立っていました。

(^\_^) たくさんの応援とご参加をお願いします!!

## PILATIS (ピラティス)

### 本格有料レッスンスター



月1 土曜日 11:40~12:40(60分)

担当/新田ひとみ ¥1,100

最低遂行人数4名/3ヶ月にて①~③を提供

- ピークピラティス
  - ・フルマット(ビギナー、ベーシック、アドバンス)
  - ・Mve チェア、
  - ・PPS- I (リフォーマー、キャデラック)
- シルクサスペンション(レベル1)

楽しく好きなことは続きますが、好きでなくとも自分に不可欠となるもの…ピラティスはキツイという印象から後者になるのでしょうか。

ごく簡単に言うと、硬くなる背骨を柔らかく、弱くなる腹筋を鍛えるメソッドになります。

不良姿勢による見た目、腰痛、肩凝り、代謝不足、冷え性等を解消し、真の健康体へと導きます。

インナーマッスル(肩甲帯、腹部深層筋)にフォーカスすることで、体軸が安定し四肢が自由に動き、レッスンのみならず日常生活にまで結びつけるものです。

単純で簡単?ではなく、シンプルながら難しい!短期間の変化を求めず地道に続けることで、少しずつですが確実に向上し身体は変わります。

### ①シルクサスペンション

ハンモックと左右3個ずつついたサスペンションを使い、不安定または無重力空間で全身を動かします。身体の歪みや緊張がサスペンションの揺れにすぐ現れるため、現状を認識しやすいです。

## ② バランスボール

3次元、あらゆる方向からの抵抗を作るため、サポート、チャレンジの両面から恩恵を得られます。安価ではないパーソナルでのマシンエクササイズ(リフォーマー)をグループで行うことが可能です。

## ③ マジックサークル

直径35センチほどのたわむ輪を使用します。サークルを押すごとにインナーマッスルを意識することで、身体の繋がりの活性化、姿勢、筋力強化、安定性を高められます。一部分を使おうとするとサークルが跳ねることから、気付きを深められます。

👉5/17のみスタート時間変更 11:15~!!

## § § 営業時間の変更 § §

閉店時間【金】22:00→21:00

m( )m どの曜日でもラストのクラス終了後20分での閉店となり、大変ご迷惑をお掛けいたします。シャワーの順番などは譲り合いでご利用ください。閉店時間でのご退室を厳守でお願い申し上げます。

## § § クラス・曜日・時間変更 § §

・月曜 TRX	18:00~18:20(20)
・月曜 ZUMBA	18:30~19:10(40)
・月曜 バレトフロー	19:25~19:55(30)
・月曜 Q-ren	20:10~20:40(30)
・火曜 リズムコントロール	19:00~19:30(30)
・火曜 ZUMBA®	19:45~20:25(40)
・木曜 キックボクシング	18:30~19:00(30)
・木曜 ZUMBA®	19:10~19:50(40)
・木曜 ヨガ	20:00~20:40(40)
・金曜 美姿勢ヨガ イソニック	19:20~19:50(30)
・金曜 ステップ40	20:00~20:40(40)

👉時間変更にお気を付けくださいませ

## § § 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。

# 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)

会議室利用が可能に!!

机・椅子・ホワイトボード・スクリーン・プロジェクター等プレミアムにてご利用頂けます!!

## ●4月~6月カレンダー●

6/8(日) やまくらぶ

祝日休業(営業日)

4/29(祝日イベント営業)

5/3(祝日イベント営業)

5/4~6(みどりの日・こどもの日)

3/20(春分の日)

調整休業

4/12~17

5/29~6/2

## ●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?