

Issued by LAVIE No. 95

Date 2025/7/1

♡HAPPY♡SUMMER♡



夏至も過ぎ、梅雨明けもすぐそこですね!!
いよいよ本格的な夏に向け、ここ数年の酷暑を考慮しながら体力づくりが必要になりますね。

吸汗・速乾・冷感を意識したウェア選び、日よけ・帽子・日傘などの日差し対策も大切! ネッククーラーやうちわ・扇子を活用して、身体を冷やすことも心掛けていきましょう。水分補給はもちろん、マスクを着用している方は体温上昇に合わせて調整なさることをお勧めします(*‘▽’)

🏠山くらぶ🏠

6月の鷲ヶ峰&車山

標高 1798.3M の鷲ヶ峰往復2時間、鷲ヶ峰と標高 1925M 百名山の車山周回 8 時間の2コース分かれ、ツツジや小梨の満開を眺めながら楽しく山の行程を達成しました。トレーニングの効果が実感できる一日、ご褒美スイーツも最高でした(^_-)



タイムスケジュールの確認方法

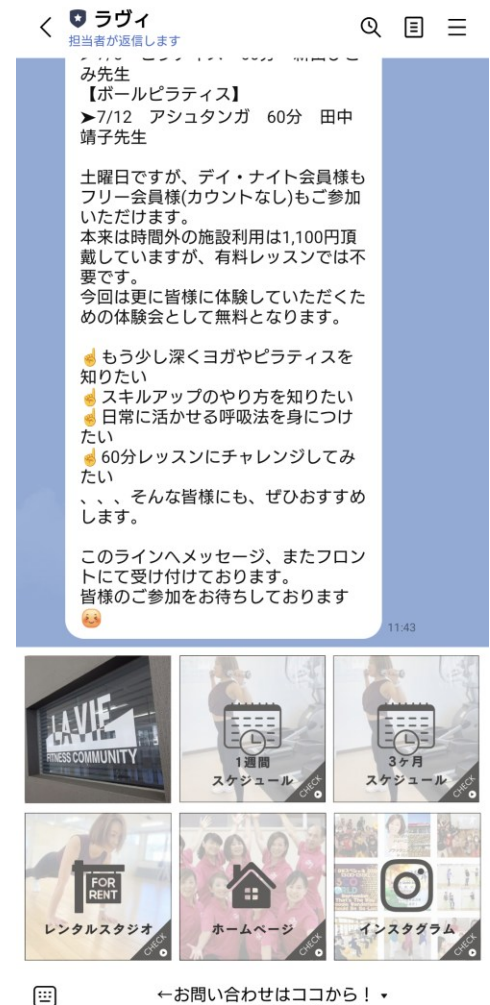
ペーパーレスにご協力をいただき、誠にありがとうございます。タイムスケジュールや営業カレンダーが見られないとお声をうかがいます。改めまして下記からご確認くださいませ。

- ① ラヴィホームページ➡『レッスンスケジュール』、『3ヶ月カレンダー』が営業カレンダーです。
- ② ラヴィ公式 LINE ➡リッチメニューの6分割の上段中央が『1週間スケジュール』、『3ヶ月スケジュール』が営業カレンダーです。



検索➡「ラヴィフィットネスコミュニティ」もしくは「<https://laviefitness.com/>」

ホーム画面に残していただければ、次もご覧になります。印刷したものをご所望の方にはお渡しの準備がごございますので、ご面倒ですがお声掛けください。



LINE 公式では急な代行のお知らせ、イベントやお得なサービスに関するお知らせを発信しております。過剰な発信とならないよう努めておりますので、ぜひ申請をお願いします。

またお問い合わせにメッセージを送っていただきますと、こちらから直接ご返答します。メッセージは公開にはなりませんので、ご安心してお使いください。尚、イベントや有料レッスンのお申込みもこちらからメッセージで手続きは完了します。

7月～JHD 曜日時間変更 第2金曜 20:10～21:10

『JAZZ HIP DANCE』は土曜日から金曜日に変更になります。7月のタイムスケジュールをご確認ください。それに伴い、第2週のみ**ステップは 19:20 スタート**となり美姿勢は休講、**クローズ時間は 21:30**になります。なお、有料レッスンは会員種別を問わずごどなたでも参加できます(^_^)

8月スタートの新レッスン

8/5スタート

FIT HOP<フィットホップ>

『FIT HOP』とはヒップホップをベースにした韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。

有酸素トレーニングと筋力トレーニングを組み合わせ K ポップや世界各国のヒット曲に合わせて楽しく動くエクササイズで、初心者でも参加しやすく比較的簡単な動きで構成されています。

K ポップとヒップホップの両方の楽しさを叶えられる夏にぴったりの刺激的プログラムです。

📅 8月より火曜日 18:00~19:00 に7月のレッスンが移動する予定です。火曜日の時間帯に変動がございますので、決定までお待ちくださいませ。

有料レッスンの無料体験会

7/5(土) ピラティス

7/12(土) アシュタンガヨガ

●**ピラティス**は3ヶ月ごとに①~③の内容を提供し、その効果を最大限に体感できる絶好のチャンスです。今回はプログラムのベースであるピラティスマシーン(リフォーマー)の動作をバランスボールで体現する②の内容を体験していただきます。

3ヶ月でその魅力を網羅するレッスンですが、もちろんお好きなものだけを選んでご参加することも可能です。

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。

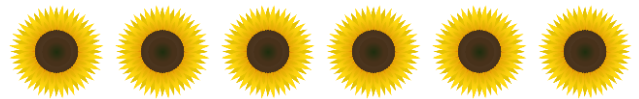
② バランスボール

3次元、あらゆる方向からの抵抗を作れるため、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、気づきを深められます。

●**アシュタンガヨガ**は呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させながら、シークエンス(順番)に沿って繰り返す伝統的スタイルのヨガです。体型維持や理想のボディへ挑戦するダイエットの方にもお薦です。動く瞑想ともいわれるヨガは終わった後の爽快感やマインドフルネス(呼吸で心と身体が結びついた感覚)を得られるプログラムです。



●7月~9月カレンダー●

7/21(海の日・祝日)

8/11(山の日・祝日)

8/14~16(お盆休業)

9/15(敬老の日・祝日)

9/23(秋分の日・祝日)

調整休業

7/22・7/30

●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

●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/>