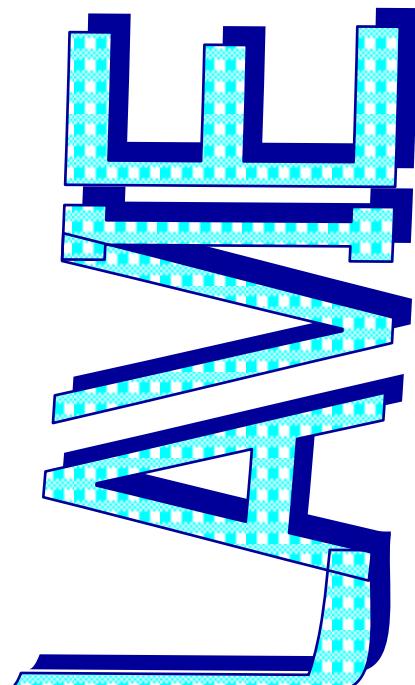
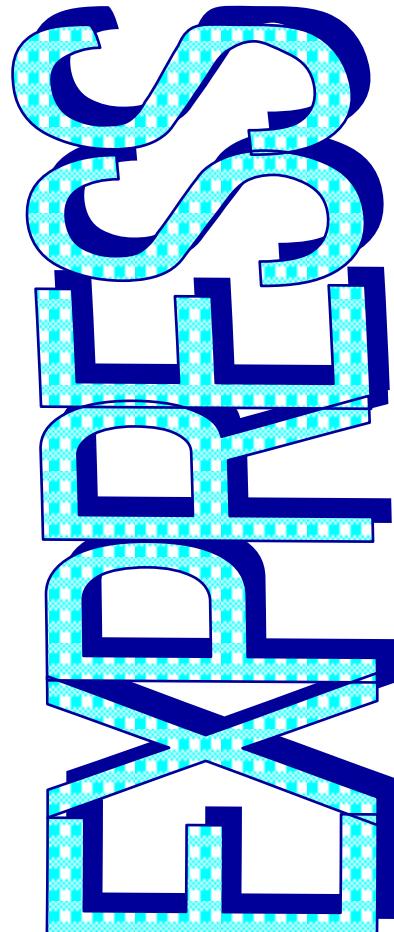


Issued by LAVIE No. 97

Date 2026/1/1



謹賀新年 2026



明けましておめでとうございます。
昨年中は特別なご愛顧をいただき、誠にありがとうございました。本年も相変わらぬおつきあいの程、何卒よろしくお願ひ申し上げます。元旦



レッスン変更に関するお願ひ

新年よりいくつかのレッスン変更がございます。ご確認の上、ご参加いただければ幸いです。昨年は残念なことに怪我による休会などが目立ちました。歳と共に様々問題も起こりますが、ジムでの筋トレやクラス前後のストレッチを怠らず、更に良い状態を目指したいものです。怪我の原因は様々ですが、参加レッスンのバランスを見直してみましょう。食に例えれば好きなものに偏りますと十分な栄養素が摂取できずベストな身体の状態は保てません。好きなレッスンを楽しむためには、ベースになる正しい姿勢や負担を掛けない関節や筋の動かし方があります。ピラティスや筋トレなどで身体の使い方や感覚を磨くこと、パーソナルで回復へのリハビリと安全の確保が理想です。良薬口に苦し…薬膳にあたる必要不可欠な運動への挑戦をお勧めします。「痛みより楽しみ」は大変危険です！

ラヴィでは安全への注意を怠らず、更に慎重にクラス運営をしてまいります m(_ _)m

*** 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！！***

新春イベント

1/4(日) 13:00

ZUMBA® スペシャル 60 分

ご家族様・ご紹介者様無料ご招待(三名様まで)

昼夜・土曜・フリー会員様どなたでも

ジムは 13:00~17:00 までご利用いただけます！



ピラティスリフォーマー 1/4 無料体験会



ご予約承り中(公式 LINE・フロント)

姿勢改善・柔軟性向上・筋力強化に効果があり、体幹の安定性を高め全身バランスを調整します。スプリングによって強度の負荷調整が個々に合わせられる強みで、一人一人の目的を達成します。

腰痛・肩こりを改善し、違和感のある肩・股関節・膝のリハビリにも最適です。マットピラティスで分かり難い動きが、リフォーマーのサポートにより感覚的に覚醒することもあります。動かし難かった部位の機能が再生し、身体全体の動かしやすさが期待できます。

1/4以降はパーソナルレッスンの予約を承ります。チケット販売となり 6 時間以上のパーソナル受講の後、選択したいいくつかのエクササイズのみご自分での無料利用が可能となります。一人一人の個性に合わせた機能改善を実践してまいりました 2 名のトレーナーが「感じて楽しい&変わって嬉しい」体験を提供します。1/4 残席わずか、お気軽にご連絡ください。

➡ MALE lavie.fitness.community@gmail.com

➡ 公式 LINE メッセージをお送りください

● 担当トレーナー

→ 新田ひとみ Peak pilates Reformer IR ピークマットピラティスに加え 2013 にリフォーマー資格を取得し指導開始、現在ラヴィでは月 1 回のピラティス有料レッスン(シルクサスペンション&ボール&サークル)を担当。

→ 長林みどり AFAA Reformer IR 2009 より Polestar(ポールスター)リフォーマーを学び修了後に指導開始、2025 導入された最新資格 AFAA リフォーマーにてフォローアップ完了。現在マットピラティスでは市教育委員会主催教室、やまびこスケートの森さまにて指導中。



『 がんサバイバーの皆様の
生きがいをサポート



私たちはがん専門運動指導士です。いつでも運動の方法やお悩み事など、体調の不安についても気軽にお声がけください。心配や苦痛を和らげ、以前の生活を取り戻すお手伝いをさせていただきため、三本の柱を意識しながら活動しています。先日は大阪がんセンター総長の松浦先生、乳腺内分泌科朴先生のご講義を拝聴しましたので、最新情報をご報告いたします。

大注目の筋ホルモン、生理活性物質『マイオカイン』によりなぜ運動ががんを予防し治療効果を高めるのかがわかつてきたとのことです。マイオカインは筋肉一カインは作動という意味で、約7000歩程度の運動で全身臓器に良い影響をもたらすこと、また下記のようにエビデンスによって証明され最新専門誌に発表されました。この話題は先生方の世界では大激震との事、是非参考になさってください(。.)メモメモ

- ① 治療前の運動が回復に及ぼす効果(予防効果)
- ② 治療後の運動が治療成績に与える影響
- ③ 7000歩行の効果

(罹患率6%・死亡率37%のリスク減)

これにより以下のサポートに期待！！

- 健康な人のがん予防
- 治療を受ける人の回復が向上
- 治療後の副作用防止と治療成績の向上
- がんサバイバーの方の元生活への復帰

運動による乳がんの発症リスク

- ① 閉経前であれば減少の可能性
- ② 閉経後であれば減少がほぼ確実

肥満の場合

- ① 閉経前であれば増加させる可能性
- ② 閉経後であれば増加することがほぼ確実

乳がん診断時より肥満度が上昇した患者では、再発率・死亡率が高くなることはほぼ確実であり、身体活動を高く維持することを強く推奨。

毎週に150分～300分、息が上がる強度

新年に改めて運動継続の意義を再確認ですね！



有料レッスン新メニュー

会員種別に関わりなく、どなたでも参加可能です。いずれも60分で集中してじっくり取り組める内容となっています。通常レッスンからもう一步、身体づくりやスキルと知識を身につけたいという方に最適です。

2026年より第4週に新クラス『STRONG Nation™』がスタートします。水曜ZUMBAから土曜日に移り加藤さや香IRが担当します。

第2金曜 JHD JAZZ HIP DANCE

1/16 2/13 3/13

変更→18:50～19:50

第2週はジャンプ・美コンテ ショーニング休止！

第1土曜日 ピラティス

1/10 2/7 3/7

- ① シルクサスペンション
- ② バランスボール
- ③ マジックサークル

第2土曜日 アシュタンガヨガ

1/17 2/14 3/14

●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ターの方にもお勧めです。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を得られるプログラムです。

第4土曜日 STRONG Nation™

1/31 2/28 3/28

11:10-12:10

●ストロングネーションは音楽に合わせて楽しむ筋トレと有酸素運動です。強度を変換させながら、自重を効果的に使い全身を鍛えます。ハイインパクトな動作や格闘技系の動作があるため、エクササイズ経験者や中・上者向きですが初心者でも参加可能です。音楽との一体感、爽快な達成感を是非お楽しみください。

* * * 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！！* * *

3/28(土)
18:15~19:30
ZUMBA® IN NAGANO
林美紗 ZES ファンレッスン
ラヴィ会員割引あり
¥2300

昨年も大好評だったイベントレッスンです。館内掲示のQRコードより直接お申し込みください！



LAVIE フリーWi-Fi
SSID: Buffalo-A-(G)-FE6D
 PASS :u3ds7eru37ua

LAVIEEXPRESSNEWS * Editer／M・Nagabayashi * TEL/FAX 0266-53-7414 * Eメール lavie@po2.lcv.ne.jp

ラヴィフィットネス アカデミー情報

ラヴィフィットネスアカデミーでは様々なフィットネスの情報発信、資格取得コースを開講しています。ウェルネスに興味のある皆さんの学ぶ意欲を満たし、社会に役立つ活動の支援をしております。学ぶ方の自らの経験が活かされ、感動したことを周りの方々にも伝えていけるような学習システムを構築しています。

2026 スケジュール

- AFAAYOGA
1/18~資格取得コース開講！
- 1/25 太極舞 VOL4【オンライン】
- 2/25 Q-ren 第七巻【ハイブリット】
- 👉AFAAPLATES、シナプロロジー普及員&IRコース、フィットネスティーチャー企画中



●1月～3月カレンダー●

- 1/1.2.3(年始休業)
- 1/12(成人の日)
- 2/11(建国記念日)
- 2/23(天皇誕生日)
- 3/20(春分の日)
- 調整休業
- 3/30.31

●公式ライン●

LINEアプリをご利用の皆さん、LAVIEのLINEをご登録はお済みですか？！

アカウント:@eyb1514b

●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ますので、ぜひぜひご覧ください!!

●HP●

<https://laviefitness.com/>