

# LAVIE EXPRESS NEWS



## ラヴィフィットネスコミュニティは25歳になりました(\* '▽ ')

旧沖田のスタジオから移転しサンリツロード沿いに新店舗にてリニューアル！皆様のご愛顧により今年もお陰様の誕生日を迎えることができますこと、心より感謝申し上げます。紆余曲折の年月ではありましたが、情熱を注いでくれたスタッフや個性あふれるクラスの先生方のおかげでここまで歩みを止めず進んで来られました。

自身の何事にも動じない心のあり方やよく動いてくれる身体にも感謝しつつ、当たり前でない日々を大切にしていよき運営をして参ります。

### 時間・内容・担当の変更について

4月より多くのレッスンにつきまして変更がございます、ご確認の上ご準備くださいませ。

#### ① レッスン間の時間変更

コロナ禍以降15分だった空き時間は、事情のある場合を除き**10分**で統一します。

#### ② レッスン内容、レッスン時間の変更

同じコマでの内容及び時間、担当者の変更などがあります。

#### ③ 新レッスン、新担当者の登場

**エアロ**のベーシック、**体幹強化**クラスなど新しいクラスがスタートします。楽しく一度はチャレンジをしてみてください

#### ④ 交通事情などを考慮し**5分**の遅延参加は可、早退は時間延長において退室は可、但し体調不良はこの限りではありません。

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

# GWイベント

## 4/29(祝)

### OPEN 12:00

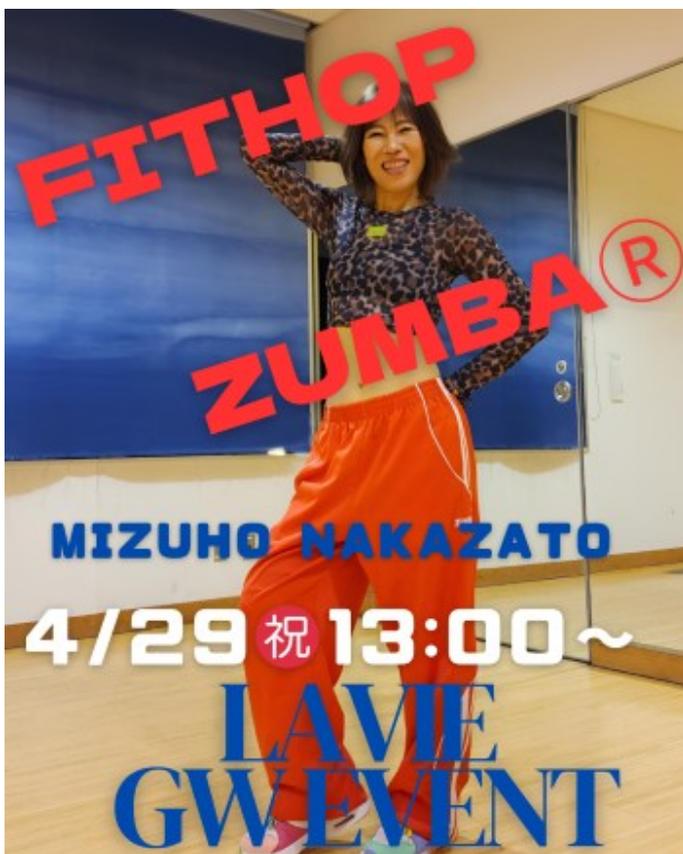
●ご家族様無料ご招待●

正会員様 770円

他会員様 1,100円

外部参加者様 2,200円

[ジム 12:00~17:00 までご利用可]



♥ リズトレ + fit hop

13:00-14:00【60】

リズムトレーニングはダンスの基礎!!

まずはリズトレでリズムの取り方を練習してから fit hop を楽しみます。fit hop は韓国発祥

のフィットネスとヒップホップを融合させた新しいプログラムです。KPOP や世界中のメガヒット曲に合わせて、見て真似して楽しく踊ります。身体作りに必要なスクワットを基本にHIPHOPの動きを入れて、楽しくダンスしながら体力作りができます。

fit hop は人気急上昇中のダンスプログラムで、長野県内の他のジムでは受けられません。この機会に是非新しいプログラムを体験してみてください。

♥ アイソレーション

+ ZUMBA

14:15-15:15【60】

お馴染みアイソレーション

身体をほぐしてからZUMBA、アイソレーションをやると身体の動かしやすさが全く変わって来ます。ZUMBAも更に楽しくなること間違いなし♥

身体の正しい使い方を覚えて、長〜く楽しいフィットネスライフを過ごしましょう!!

BY 中里みずほ

## ピラティスリフォーマー

### 第2弾無料体験会

●未体験の方対象●

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。

5コマのみ 4/1 よりご予約承ります!!

① 12:00-12:20

② 12:30-12:50

③ 15:30-15:50

④ 16:00-16:20

⑤ 16:30-16:50

☎ MALE [lavie.fitness.community@gmail.com](mailto:lavie.fitness.community@gmail.com)

☎ 公式LINE メッセージをお送りください

# NEWFACE

KAORI SAKURA

## 有料レッスン

### スケジュール

- 各クラス5名様より開講
- 全会員様どなたでも参加OK
- 60分でどっぴり集中
- 通常レッスンからのステップアップ
- 美姿勢やスキルと知識の習得

## 第2金曜 JHD JAZZ HIP DANCE

4/10 4/8 4/12

1月より→18:50~19:50

## 第1土曜日

### ピラティス

4/4 5/2 6/6

- 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

4/11 5/9 6/13

#### ●アシュタンガヨガの特徴●

- 呼吸とアーサナ（ポーズ）を連動
- 順番通りに繰り返す伝統的スタイル
- 体型維持や理想のボディへの挑戦
- 動く瞑想ともいわれるタイプのヨガ
- 終了後の爽快感
- マインドフルネス(心と身体と呼吸の一致)



金曜日 ZUMBA 19:00-19:50

【第2週目はお休み👉だからの50分!】

4月から金曜日 ZUMBA クラスを担当させていただくことになりました、佐倉です。ZUMBA が好きすぎて ZUMBA インストラクターになりました。ZUMBA は音楽を楽しむプログラムです♪♪音楽を身体いっぱい感じて一緒に楽しみましょう。皆さんの笑顔があふれるクラスになるよう頑張ります。よろしくお祈りします。

--ZUMBA 以外の AFAA 指導者認定資格--

★IGFI

★レジスタンストレーニング(RT)

★フィットネスダンスエクササイズ(FDEC)

★シニア

👉ラヴィフィットネスアカデミーのIGFI養成コースを受講され、見事合格。その後卒業生イベントにも参加、楽しいZUMBAをお披露目されました💕

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

## 第4土曜日

# STRONG Nation™

4/25 5/23 6/27

11:10-12:10

### ●ストロングネーションの特徴●

- 音楽に合わせて楽しむ筋トレ&有酸素運動
- 強度変換しながら自重で全身トレーニング
- ハイインパクトな動作や格闘技系の動作
- エクササイズ経験者や中・上者向き
- 初心者でも挑戦できる
- 音楽との一体感
- 爽快な達成感

加藤さや香 IR 担当



### ●LAVIE フリーWi-Fi●

SSID: Buffalo-A-(G)-FE6D



PASS :u3ds7eru37ua6

### ●Instagram●

@laviefitnesscommunity

👉LINEのリッチメニューからアクセスしてね

### ●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

### ●Facebook●

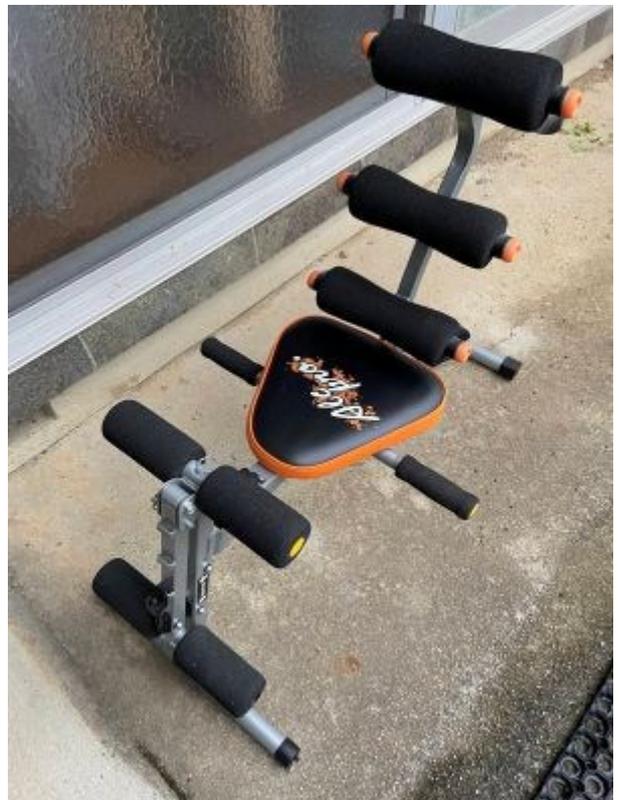
フェイスブックに「いいね」や「コメント」で応援をお願いします。

### ●HP●

<https://laviefitness.com/>

### ●会員さまよりお得情報●

腹筋強化のマシーン-ご興味のある方はフロント迄-取りに来て下されば安価で譲渡、お使いください！



😊 素敵な春を心豊かに過ごしてくださいませ😊