

Issued by LAVIE No. 99

Date 2026/7/1



会員の皆様、いつもご愛顧いただきありがとうございます。清々しい初夏らしい空気を感じる日もあり、いよいよ信州の良い季節ですね。

さて、ご相談とお願いがございます。会員様同士親しくはなくとも挨拶は交わしていますでしょうか?館内のお付き合いでご気分の良くない思いをされたことはございますか?運動施設として気持ちの良いご利用ができますよう、お互いに存在を尊重し合える思いやりの雰囲気を作れますよう、一度振り返りをお願いできましたら大変ありがたく幸いです m(_)_m

7月より自動販売機で水分補給飲料の購入ができなくなりました。サントリー様のご事情で撤収となっており、ボトルの回収も中止になりました。今後につきましては自宅への持ち帰りをお願いしてまいりますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

7、8月はイベント等が目白押しです。**7/20(祝)**のウェルネスセミナーと「体組成測定会」は食生活を見直す良い機会です。

8/8(土)には久々「美酒美食の会」を開催予定!楽しい夏の一夜にしましょう。**8/11(祝)**「ダンススペシャル」ではイベントを通じて躍る楽しさに触れ、音を感じながら動く体験をお勧めします。上手に踊ることにこだわる必要はありません。この夏、一緒にワクワク経験をひとつひとつ増やしていきましょう(^_-)-☆☆☆☆

LAVIE EXPRESS NEWS

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!!!

6/14 山くらぶ

北八ヶ岳 標高 2403m

縞枯山 標高 2384m

茶臼山へ千縦走登頂!!!



上がり、火山岩の中を歩いてロープウェイ山頂駅に戻りました。

ここにしかないコケモソフトを皆さんでいただき、コテージで焼肉を楽しみました(#^.^#) 今回5名の参加で無事山行を終え、ご褒美の焼肉でお腹を満たし美味しく楽しい時間を過ごしました。

ご参加の皆様、お疲れさまでした!!

◎隊長 KAZUE・O◎

7/20(祝)

フィットネス&ウェルネスセミナー
第一部 講演 13:00~14:00

「食べることは生きること」
~10年後の自分のために今できること
食生活を再検証してみよう~



オフテイト 藤森陽子先生
管理栄養士・公認スポーツ栄養士
健康運動指導士

北八ヶ岳ロープウェイ山頂駅からスタートし、気持ちの良い木道を歩き縞枯山へ向かう。樹林帯の中は石ゴロゴロの急登で、しかも石が濡れツルツル…足元が悪い中頑張って縞枯山に登頂しました。展望がないので縞枯山展望台へ、展望台は大きな岩の塊、山特有のガスがかかり神秘的!目の前に目指すは茶臼山!!

縞枯山特有の枯れ木の中の山道を抜け登り返し茶臼山へ。茶臼山山頂も木々に囲まれて展望がなく茶臼山展望台へ、展望台は広く景色を楽しむ事が出来ました。ここから縞枯山の縞模様が見え、今朝車を停めた駐車場が見えました。

一休みし下山…急な石だらけの下りは慎重に足を運んで下山。木道から坪庭へ

[プロフィール/略歴]

- 東京家政大学短期大学部栄養科卒業
- 都内フィットネス関連企業入社
指導事業部配属 (栄養運動指導)
- 帰郷、地元フィットネスクラブ入社
- (株)やまびこスケートの森入社
- 2025年3月退職
- 2025年4月～フリーランス

- 日本スポーツ栄養学会 所属
- 長野県スポーツ栄養研究会 所属
- ▶アスリートサポート事業をはじめ、健康増進事業・介護予防事業等で栄養と運動両面の指導に携わる。

【現在の主なスポーツ栄養サポート先】

- ・公益財団法人日本スケート連盟
(ショートトラック)科学スタッフ
- ・ワールドスポーツボクシングジム
(東京足立区)プロボクサー
- ・長野県陸上競技協会 投擲カテゴリー 他

§ § セミナー参加費 § §
正会員様 550円
他会員様 880円

第二部 InBody 測定 14:10~

測定時間 5分【予約制実費¥1,100】

- ① 体成分分析
- ② 筋肉・脂肪
- ③ 肥満指数
- ④ 部位別筋肉量/部位別脂肪量
- ⑤ InBody 点数
- ⑥ 体型評価
- ⑦ 体重調整
- ⑧ 栄養評価

⑨ 筋肉均整

⑩ 内臓脂肪レベル

👉 より正確な数字での評価が確認できます!

👉 掲示をご覧くださいね(*´艸`)

第3部 栄養相談会

【事前予約制 ¥2,000~¥3,000】
測定後データを見てのご相談、食事記録をご持参でのご相談、内容に合わせてお時間を20分~30分でご希望をお出しくださいませ。



8/11<祝>

✿ DANCE

SPECIAL ✿

担当講師/秀 IR

秀先生のFITHOPを受けられるチャンス
豪華二本立て
夏の暑さを吹き飛ばしましょう!!

FIT HOP

13:00-13:45

ZUMBA

14:00-15:00



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

7/24 8/21 9/11

1月より→18:50~19:50

第1・3土曜日

ピラティス

7/18 8/1 9/5

- 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

7/11 8/8 9/12

●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)

第4土曜日

7月より STRONG NATION の募集は休止となります。また、ご要望がございましたら、再開予定ですのでリクエストをいただければ幸いです('◇')ゞ

●営業時間の変更●

7月より終了時間を21:00とさせていただきます。夜の会員様のご利用状況に合わせての変更ではありますがご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

●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/>

●会員様ご紹介のお願い●

入会に興味のある方をご紹介くださいませ。ご入会者様だけでなく、ご紹介者様にも会費割引のサービスをご用意しております(^_^)♪
新しいコミュニティのお仲間を大募集!!