

Issued by LAVIE No.34 Date 2009/12/12

2009 年も残りわずか。

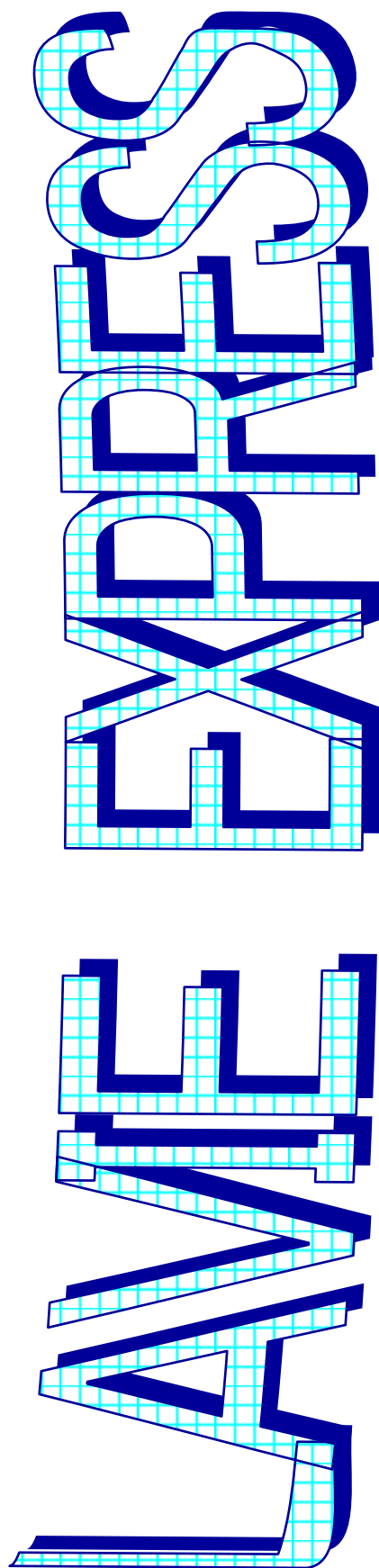
イベントシーズンです!!クリスマスに、お正月。忘年会、新年会♪♪
なんだか最近、街もキレイにイルミネーションされているしウキウキ心がおどります。
なんて浮かれているうちに、今年も残すところあと半月。はやいものですね。
本当にあっという間の一年。早く感じるのは、充実していたから?でしょうか・・・!?
今年は、ラヴィの移転を始め、新しいことがいっぱい楽しい一年でした。
みなさんはどんな一年だったでしょうか?
来年も、みなさんの笑顔にたくさん出会えるよう、スタッフ一同頑張ります。
変わらぬご愛顧よろしくお願ひ致します。

LAVIEクリスマスパーティー

今年もこの季節です。
毎年恒例★ラヴィクリスマスパーティー★
今年は、ベルファインでの開催です。
おいしい料理とお酒♪で盛り上がりましょう
フラ、ベリーダンスのステージ&ZUMBA PARTY★☆みんなでダンシング♪♪♪

☆会場 ベルファイン
☆時間 19時スタート
☆会費 5000円

締切は 12月17日(木)です。
フロントにて受付け中♪♪



12月23日!!
クリスマスイベント
開催決定!!!

営業時間 10:00~17:00

全会員様対象☆
スペシャルレッスン

脂肪燃焼サーキットエアロ60

10:15~11:15

担当 田中・唐木田

効果抜群!! よくばりヨガ

11:30~12:15

担当 濱・朝倉

あわせて開催!!

フラ体験会*

14:00~16:00

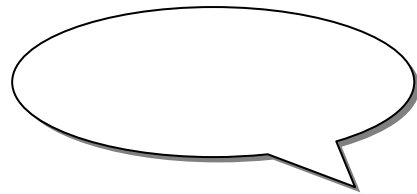
<こちらは有料レッスンになります>

受講料 3150円

持ち物 イリイリ(石)4個

*フロントにサンプルがあります

- 希望者は当日フロントにて受付け致します
- 会員様以外も参加して頂けます。
この機会にご家族、お友達と一緒に参加してみたいかがですか?



秋祭り

秋祭りと呼んで、11月23日に全会員様対象のイベントを行いました!!

今回は祭りということで、法被を着てみました。盛り上がりましたよ~!!



祭りらしい賑やかなイベントになりました! ありがとうございました*

胃の調子を整えよう!

これからの季節、クリスマスパーティーや忘年会、お正月に新年会……。何かと食べ過ぎの機会が多い季節ですね(〇〇)胃にも負担がかかります。そんな時は、ヨガがおすすめ。

◎ネコの伸びのポーズ◎

1、つま先を立てて座り、おしりはかかとの上におろす。息を吸います。

2、息を吐きながら、両手を前に滑らせおしりを天井に突き上げる。
深い呼吸を 3~5 回繰り返し、息を吸いながら1の姿勢に戻り、正座でリラックス。

すぐに始めたい方に特にオススメ(^_^)v



詳しくはスタッフまで!!

お役立ちレシピ

キャベツと鶏肉のマスタード焼き

何かと忙しい年末年始にはもってこいのオープンを使ったレシピです。
オープンで焼いたキャベツは甘くておいしいよ~♪

気持ちの良い範囲を守りましょう。
深い呼吸を行うことで、ココロもリラックス☆

ご存知ですか?
ご存知ですか?

入会がお得な『お友達紹介チケット』
ご存知ですか??

ラヴィでは、会員様からのご紹介で入会金がなんと半額になるお得なチケットをご用意しています!
運動を始めようか迷っているお友達、ご家族の方はいらっしゃいませんか?
ぜひお得なチケットで、健康への扉を開けましょう♪♪

お得ポイント①

入会金が半額!!

通常 10,500 円→チケット使用で 5,250 円!!

お得ポイント②

16 日以降は、入会月の会費半額!!

ぶらざ等のクーポンでは併用出来ないサービスです。
このチケットを使用する場合のみ入会金50%オフ
&会費を半額でご利用できるサービスです!!

材料(2人分)

・鶏もも肉	小2枚(400g)
塩	小さじ1
しょうゆ・はちみつ	各大さじ1
粒入りマスタード	大さじ1~2
こしょう	小さじ1/4
キャベツ	1/3個(400g)

下準備

- 1、鶏肉は皮目に何力所かフォークで穴を開け、筋を切る。厚みのあるところは切り開いて均一にし、混ぜ合わせたaをからめる。
- 2、キャベツは4等分(2cm幅)のくし形に切る。

焼く

- 3、オープンシートを敷いた天板にキャベツをのせ、その上に皮目を上にして鶏肉を漬け汁ごとのせ、200℃に温めたオープンで20分焼く。
- 4、鶏肉を切り、キャベツとともに皿に盛り合わせる。

※1人分 326kcal

私だけが知っている！！ IRの真実！！！！

私が憧れてやまない、M・Nさん。
でも・・・。

近ごろ、私の名前をいろいろなバリエーション
で間違えて下さいます(ー;)
スタッフルームに貼ってあったメモには、『カラダキ』!!! やかんが焦げるやつですか! ?
火事になりますよ。

それだけじゃないんです。
外部でのレッスンの際には・・・
『来週のレッスンはカツラギが代行致します!!』(最高にステキな笑顔で。)

!!! えっっっ?? 誰?? ?
ざわざわざわざわざわ・・・
参加者の皆さんも不思議顔(・・・?)
私も、よろしくお願ひします!! と言いかけた
のになんか気まずい。
もおおお
カツラギユキって・・・歌手じゃん!! (リアルタイムでは知りませんが・・・)

M・Nさんにちゃんと名前を間違えられないように、もっと存在感を出していこうと思ひます!!

by Y・K

~LAVIEからのお知らせ~



タイムスケジュールが変更になります

1月よりタイムスケジュールが変更になります。皆様により楽しんで頂けるレッスンを目指し、スタッフ一同努力して参ります。別紙をご確認いただきますよう、宜しくお願い致します。



年末年始休業のお知らせ

12/29(火)~1/3(日)

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

●12/28(月)、1/4(月)は営業致します。

営業時間10:00~22:00

全会員様ご利用頂けます。

レッスン内容につきましては、追ってインフォメーション致します。お楽しみに★



パーソナル EXPRESS 第2号発行!!

入り口下駄箱上に置いてあるので、ぜひお持ち下さい☆

今回は姿勢改善がテーマです。

美しさの第一歩は姿勢から。パーソナルトレーナーと一緒に姿勢美人を目指しましょう!!



2010年もよろしくお願ひ致します♡