

Issued by LAVIE No.47 Date 2013/3/10



あっという間に3月です。まだまだ冬のたたずまいを残しながらも、山にはどこか春の生気があふれています。あちらこちらに春の香りがしてきました。卒業・入学シーズン！いよいよ新年度スタートです！4月から心機一転、身体改善、ボディメイク、筋トレも頑張る！という方も意外に多いのではないのでしょうか？ラヴィはそんなあなたを全力でサポートします。レッスンはもちろん、トレーニングにも気合を入れて、更に輝く自分を目指しましょう(^.^)

## ラヴィ会員様感謝 キャンペーン♥

3月20日(水・祝日)

(^.^)「にこにこイベント」(^.^)

営業時間 10:00~16:00

~正会員様・休日会員様対象~

- ◇ 10:15~10:45 はじめてエアロ 柳平
- ◇ 10:55~11:25 ピラティス 唐木田
- ◇ 11:35~12:05 はじめてステップ 大槻
- ◇ 12:15~12:45 スピリチュアルヨガ 田中

この春から何かを始めたい方、身近にいませんか？体も心もリフレッシュできる「運動」はそんな方にはとってもおすすめ♪♪ラヴィは皆様の健康で元気な毎日をご過ごすためのお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞ会員様の大切なお友達・ご家族をご紹介ください。百聞は一見にしかず。まずは気軽に体験してみませんか？当日、紹介いただいた会員様のお連れ様は **何本でも無料体験**いただけます！(通常2625円/1本なのでとってもお得☆)正会員様・休日会員様が対象のイベントですが、正・休日会員様以外の会員様もご家族・お友達をご紹介いただければ付添いとしてすべてのレッスンに無料

でご参加いただけます。

体験者様は会員様からの紹介特典入会金 50%オフ  
サービスチケットの併用も OK！！ぜひこのお得な  
キャンペーンを有効利用してください☆☆感謝企画  
として体験者様が入会された場合はご紹介いただ  
いた会員様には長林愛用??おススメ!?!のささやかな美容クッズをプレゼントいたします(\*^\_^\*)

## 紹介キャンペーン 第2弾♥

フラスクール会員様のご紹介で！！

フラスクールレッスン

**無料体験**

3月17日(日) 14:00~15:00

3月20日(祝) 14:00~15:00

「フラ」体験してみませんか??カラフルなパウ(スカート)を身に着けて、ハワイの音楽に合わせて体を動かす気持ちよさは「フィットネス」とはまた違った心地よさがあります。腰が動かないから・・・なんて心配は全然ありません(^.^)やわらかい動きって気持ちいいですよ。リラックス・癒し効果も抜群。もちろん、ウエストだってしっかりシェイプできます。ハワイの文化をラヴィのスタジオで感じてくださいね♪♪

17日(日)〈金フラ振替〉20日(祝)〈水フラ振替〉になっております。(水)(金)フラスクール会員様のご紹介があればフラ体験希望者は上記日程で**無料体験**していただけます。またフラスクール会員様はご紹介をいただければ付添いとして対象振替レッスン以外のレッスンにもご参加いただけます(\*^\_^\*)

まずは気軽に体験から…沢山のご紹介、体験をお待ちしています♪

# 「LAVIE」とは・・・

ご存じでしたか?5つの意味がある事を!!

Love  
(愛)

Active  
(活動的)

Vitality  
(精神力)

Imagination  
(想像力)

Enjoy  
(喜び)

ラヴィフィットネスコミュニティは  
5つのバランスを大切に考え  
クオリティ・オブ・ライフをサポートします。

このコンセプトをデザインに生かしたオリジナルグッズ、近日販売予定です!!お楽しみに~

## 5月GW特別レッスン

ちょっと気が早い!?

そんな気もしますが、ゴールデンウィークはラヴィで決まり!楽しんで♪燃やして☆癒されて♥  
スペシャルな企画をねりねり盛り込んでお届けいたします!お腹イッパイにさせてみせます(^.^)  
是非ご予約空けておいてくださいね!

★5月3日、4日、5日イベント days★

内容は決定次第掲示、HPなどでお知らせします!  
お楽しみにお待ちくださいませ♪

尚GW休館日は、変則営業となっております。巻末営業カレンダーにてご確認ください。

# 私だけが知っている！！ IRの秘密♡

表示されたら・・・

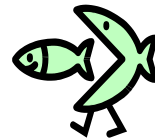


ページ上部の“いいね！”ボタンを押す！！

3月よりラヴィオフィシャルスタッフとして仲間入りいたしました永山奈美 IR の紹介です！！  
実は、前年仲間入りしました柳平と高校の同級生であります(^.^)若いといっても、そこそこのお年頃ですが、元気いっぱい皆様にご満足いただけるよう頑張りますのでよろしくお願ひいたします☆  
では・・・

イベント情報や、お得情報など♪♪楽しんで下さいね！お気軽にコメントなどもいただくと嬉しいです(\*^\_^\*)FBでフィットネスの輪をどんどんと広げましょう！！

永山奈美 IR から会員皆様へのメッセージ☆



## お役立ち食材ガイド

体を助ける植物性成分を摂る！！

### 『魚介類とブロッコリーの ペペロンチーノ』

柳平 IR、紹介ありがとう♪「そこそこ」ではなく、「ぴちぴち」脂ののった年頃です！皆さんに忘れられないように、たま～にラヴィに出没していましたが、これからはもうちょっとお会いできる機会が増えてくると思います(^.^)改めて宜しくお願ひ致します。  
私は、諏訪湖でナックルフォアというボート競技をやっているんです♪（ちょっとかじる程度ですが）目指せ入賞！！これからシーズンに入りますが、ボートの練習は早朝。これがまたきれいな景色なこと。諏訪湖も捨てたもんじゃない！と感じる今日この頃です。おやき大好き娘、永山奈美！笑顔・元気・キラキラ☆を常備して皆様をお待ちしております！

酸化しにくく香りのよいオリーブオイルはブロッコリーとの相性抜群です。お好みの魚介類でタンパク質を補えば、ブロッコリーのビタミンC 吸収率も高まりエクササイズ後の疲労回復には最高です！！

#### 材料（2人前）

- ブロッコリー・・・1/2 コ
- ホタテ・・・4 個
- イカ・・・60g
- エビ・・・10尾
- にんにく・・・1～2片
- 鷹の爪（輪切り）・・・1～2本分
- 塩コショウ・・・適量
- オリーブオイル・・・大さじ2

#### 作り方

- 1 ブロッコリーを茹でる
- 2 フライパンにオリーブオイルをいれ、オイルスライスしたニンニクと鷹の爪を加えてから、弱火でじっくりと香りがたつまで炒める
- 3 ホタテとイカ、エビを加えて炒める
- 4 茹でたブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、最後に塩コショウで味を調えればできあがり。パスタを加えれば主食にもなります！

## ラヴィFBページ ご存知ですか???

FBアカウントをお持ちの皆様！！ラヴィFBページに、“いいね！”をしていただくと、ラヴィの楽しい情報をチェックする事が出来ます！！  
『ラヴィフィットネスコミュニティ』で検索か、QRコードを携帯で読んでいただくと、ラヴィ公式FBページが表示されます！！



### ファイトケミカルって？

ファイトケミカルという言葉は皆さんはご存知ですか？炭水化物・タンパク質・脂肪という三大栄養素。微量栄養素であるビタミン、ミネラル、植物繊維。これら、6つの栄養素に続く「第七の栄養素」

として注目されている成分です。

ファイトケミカルは体内で発生した活性酸素と結びつき細胞の酸化を防ぐ作用があります。従来の栄養素とは異なり、摂取量が少なくても病気や欠乏症を引き起こす事が無いので見落とし気味な成分ですが、ファイトケミカルを摂取することのメリットは計り知れません。

では、どのような成分が、どのような食材に含まれているのでしょうか。宝庫と言われているのがブロッコリーです。抗ガン作用が強いことで注目されているアブラナ科の野菜ですが、ビタミンB群やビタミンCミネラルでは鉄やクロムなどが豊富なのがご存じの通りです。ファイトケミカルでは天然色素であるカロテノイドはβカロテンが強い抗酸化作用をもち活性酸素から体を守ります。

エクササイズの効果をも高める為にも、生命力が感じられる新鮮な野菜を食卓に加えてみてはいかがでしょうか？

## ラヴィ提携サロン アロマティックセント

ラヴィの会員証掲示でいつでも施術10%Off!!

私たちラヴィスタッフもちよこちょこお世話になっています！癒しの空間で、アロマの香りに包まれて、たまには頑張っている自分へのご褒美の時間を・・・

クラフト講座も開催していますよ！ご興味のある方は、フロントにパンフレットのご用意があります！ぜひお持ちください。

ご予約 TEL

**080-5108-1788**

茅野市ちの横内2824 アドニスガーデン203

## ~ラヴィからのお知らせ~



### 営業カレンダー・タイムスケジュール

4月より以下のようにレッスンの変更があります。

- ◆火曜日 18:45～19:30  
はじめてエアロ 担当 柳平
- ◆木曜日 10:30～11:15  
はじめてエアロ 担当 永山
- ◆土曜日 17:25～18:15  
JazzHip ダンス 担当 小林
- ◆日曜日 11:10～11:40  
だれでもエアロ 担当 柳平

その他タイムスケジュールは別紙をご確認いただきますよう、宜しくお願い致します。



### 体験チケットについて

ご入会時にお渡ししていますレッスン体験チケットですが、体験していただけるレッスンは😊マーク限定としています。また会員様からお渡しいただいたチケットを、お持ちいただいた方のみとなります。ご確認をお願い致します。



### 駐車マナー徹底のお願い

冬場は、除雪等の関係で駐車場が狭くなり会員様には多大なるご迷惑をお掛けしましたm( )m 奥の駐車場は、特に線などがありません。皆様のご協力でおから詰めて駐車頂くようお願い致します。おひとりおひとりの思いやりの気持ちで、一台でも多く駐車頂けますようよろしくお願い致します。ご不明な点等ございましたら、フロントスタッフへお声掛け下さいませ。



### 会員種類変更のお知らせ

会員規約でもご案内しております、退会・休会・会員種類変更のお手続きは毎月10日までに所定の書類にご記入の上、フロントまでご提出をお願い致します。会費の引落しは前月25日に翌月分をお預かりしております。再度ご確認を宜しくお願い致します。

