

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.56 Date 2015/6/10



あっという間に1年の振り返りです！皆さんどうお過ごしですか？

昼間は汗ばむような暑さを感じ、日が沈んでしまうと肌寒い、そんな日が続くこの時期は風邪などひきやすいので体調管理に気をつけて下さいね！

そろそろ夏も目前、薄着に備えてラヴィと一緒に身体を引き締めましょう！！



ショップスタンプカード ☆活用しよう☆

5月より、ショップカードの貯まっているスタンプを商品購入時に代金値引きに使えるようになりました。

スタンプ1個につき、合計金額より50円引き！
10個使えば500円もお得♪

期間は2015年12月末まで、カードが満タンになっていなくても使えるチャンスです！お買い物時も2000円お買上げ毎に1スタンプGET！

※メーカー協賛セール時にはご使用いただけないのでご注意ください。

※スタンプ利用分のお買物にはスタンプは付きませんのでご了承ください。



8月1&2日 AFAA CONVENTION フィットネス コンサート

~~マインド&ボディ~~

ラヴィスタッフと一緒に行きませんか??

料金

発表参加エントリー1日フリーパス…¥5,000

2日フリーパス…¥12,000

日程 8月1日

時間	詳細		
12:00~ 13:15	担当: コニー		
13:45~ 15:00	担当: アンディ		
15:30~ 17:30	発表会スタイル※発表チーム募集		
18:00~ 19:00	担当: 柘植 FITNESS HULA	担当: 水野 AFAA YOGA	担当: 大塚 サーキット

日程 8月2日

時間	詳細		
10:00~ 11:00	担当: 近藤 AFAA YOGA	担当: 斎藤 ポール	担当: 山田 講習会
11:30~ 12:30	担当: 長谷山 Graceful	担当: 白木 リラックス	
14:00~ 15:15	担当: Connie		
19:00~ 20:00	AFAA スペシャルメドレー		

ラヴィチームでも、『太極舞』『フラ』エントリーしています！一緒に参加してくれる皆さんを大募集中なので、ぜひお声かけ下さい！
移動は皆で乗り合わせて車を出す予定です、ラヴィ御一行様でホテルも抑えております！



ご参加ありがとうございました 祝！移転6周年イベント

5月6日に祭日イベントを開催しました！スタンプラリー形式で6レッスンを行い、全制覇を目指してもらいました・・・過酷なスタンプラリーだったのではないのでしょうか??無事に!?全制覇達成したのはなんと9名!!頑張ってくれました!

ご参加していただいた皆さんありがとうございました! 移転6周年を迎えられたのも会員の皆様のお陰です!!

これからも宜しくお願い致します!



今回のターゲットは
スタッフ全員!?

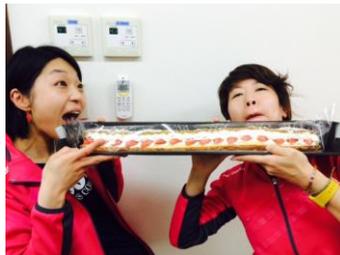
私だけが知っている!!
IRの秘密♡

LAVIE の FACEBOOK ページがあるのは皆さんご存知ですか? まだ知らない皆さんはぜひチェックして下さいね♪

更新の担当は主に私、藤森なのですが・・・

先日、FACEBOOK に LAVIE の IR の写真を掲載したかったので、自分の携帯で撮った LAVIE の IR の写真を見返していたところ、変顔しかないと気が付きました(´▽`;)!!

居合わせた T・A にも写真を探してもらったのですが、見つかったのは何かを食べているところ(´ε`;||| または食べながら変顔しているところ(笑))



そんな私たちの FACEBOOK に
いいね! お願いします♪

<https://www.facebook.com/laviefitness>



スタッフの素顔がのぞける!?

ブログも更新中です

こちら是非チェックして下さいね!



お役立ちレシピ

丸ごとトマトのトマツナそうめん

トマトには脂肪燃焼効果を持つ脂肪酸の一種が含まれていることが発見されたそうです! 運動と食事で健康に脂肪燃焼にぴったりのトマトを丸ごと使ったレシピのご紹介♪

材料

- ・トマト 中2個
- ・ツナ缶 1個
- ・そうめん 一束
- ・めんつゆ (5倍濃縮)

大きさ1 1/2



作り方

- ①トマトを上から少しの部分で切って蓋を作ります。
- ②トマトをスプーンでくり抜きます。くり抜いた部分は包丁で1cm角に切ります。中身は汁も含めてボールに入れます。
- ③軽く油を切ったツナを②のボールに入れて麺つゆを混ぜます。麺つゆは濃度に合わせて量を調整してください。
- ④そうめんを時間通り茹でて、冷水でよく洗います。
- ⑤そうめんを、③のボールに入れて和え、くり抜いたトマトに詰めたら、完成です♪

皆さんの声聞かせて下さい

ご意見ボックスに、ヨガのレッスンで使われている『ムーラバンダ』ってなんですか? という質問をいただきました、ムーラとは根、バンダとはロックする、というサンスクリット語です。身体の`根`を`ロックする`意識で、実際には生殖器と肛門の間の筋肉、骨盤底筋群を締める動きです。ヨガのレッスン中は意識してみてくださいね☆

そして同時に『スタイルヨガが大好き』と書いていただけて嬉しいです! ご意見やご感想、質問などでもお気軽にご意見ボックスへお寄せください!

LAVIE EXPRESSで 宣伝しませんか？

この、LAVIEEXPRESS に次号から広告の掲載を
予定しています！ 広告主の方を募集しています！
掲載料はコチラ↓

サイズ/ 掲載	広告掲載のみ	ラヴィ会員様 サービス有
A4 1/2	1,500 円	1,000 円
A4 1/4	800 円	500 円

ラヴィの会員カードの提示でなにかサービスや割引を
してもらえる店舗様の場合は掲載料が割引に
なります。

掲載のご希望をいただいた後、掲載のご連絡は後日
改めてご連絡致します。

ご希望のある方はスタッフまでお声かけ下さい。
例えばこんな感じです↓

フィットネスコミュニティ **LAVIE**

ラヴィの会員様は会員カード
を提示していただくとお買物
が10%OFF



【営業時間】 火曜日～金曜日 10:00～22:00
土曜日 10:00～17:30
日曜・祝日 10:00～17:00

【定休日】 月曜日・祝日

【所在地】 長野県諏訪市中洲 2945-1 TNビル 2F

【TEL/FAX】 0266-53-7414



～お知らせ～

営業カレンダーご確認ください

巻末の3ヵ月カレンダーをご確認ください。スクー
ルレッスンも振替・変則営業などが数日あります。
対象の方はご注意ください。ラヴィホームページから
もご確認くださいいただけます。



パソコン・携帯からも LAVIE
EXPRESS が読んでもらえます！

<http://www.lcv.ne.jp/~lavie/>

カラーでお楽しみいただけます☆



例年7月に参加しておりました「諏訪よいてこ」
ですが、今年は参加を見送らせて頂きます。理由の
一つは企画中の大さん橋ホールで開催される
『AFAA CONVENTION～マインド&ボディ
～』の準備の為です。

例年通り会員の皆様とお祭りや踊りを楽しみたい
気持ちは山々ですが、日程が翌週の8月1・2日
と迫っている為決断させて頂きました。

大きなステージでの参加型イベントで、会員の皆
様と素敵な思い出を作りたいと思っております。

それに伴い当日2日間に関しましては、休館と
させていただきますので、ご理解とご協力をお願い
致します。

この機会をラヴィフィットネスコミュニティと
して参加する大きなイベントと位置付け、一昨年実
施しましたフィットネスセッションのようなステ
ージイベントは開催しない方向でおりますことも
ご了承下さい。

皆様のご理解とご協力に感謝します。



◎駐車場のお願い◎

LAVIE の駐車場は建物の前の道路側と、建物の奥
に用意してあります。

建物の前の看板のある駐車スペースは、他店舗さん
の駐車場になりますので混雑時はお手数ですが奥
の駐車場をご利用下さい。

ご協力お願い致します。