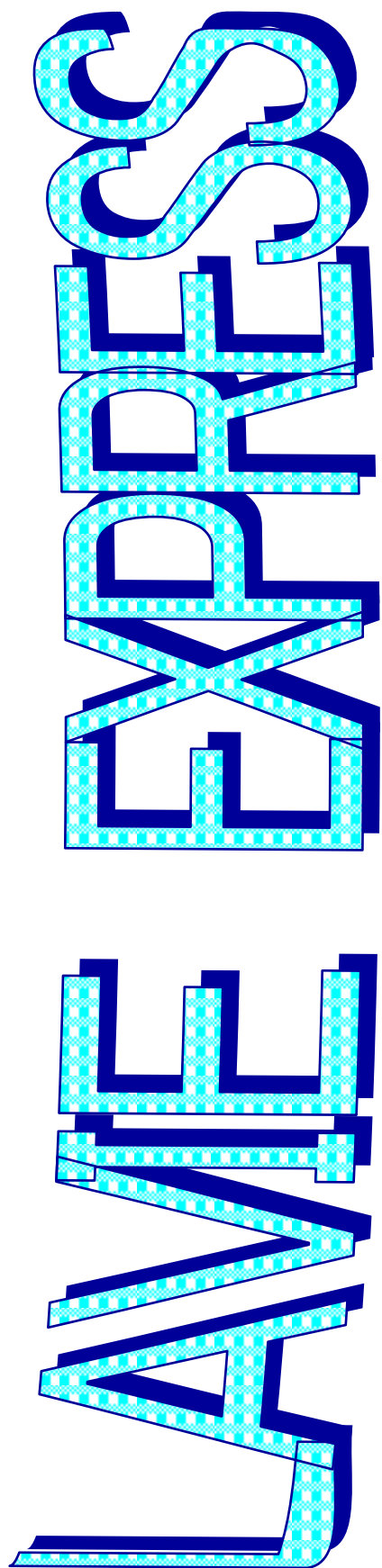




Issued by LAVIE No.57 Date
2015/9/10



やっと夏が来た！と思ったらもう秋ですね！
9月に入った途端、急に肌寒くなってきました。
この季節は暖かい鍋や、おでんが食べたくくなります
ね・・・食欲の秋に負けず、スポーツの秋と一緒に
ラヴィで過ごしましょう♪



ラヴィスマイルキッズ 煌賞受賞!!

毎週火曜日のキッズダンススクール。9月12日
(土)岡谷市湖畔公園で開催の諏訪湖よさこいに
「ラヴィスマイルキッズ」で出場してきました。当
日は晴天、太陽のパワーをいっぱい浴びて諏訪湖と
青空とハケ岳をバックに精一杯演舞をしてしまし
た(^o^)曲目はサザンオールスターズの「勝手にシ
ンドバッド」で笑顔いっぱい演舞できました。お
母さん手作りのオリジナル法被は和柄が个性的で
かわい恰好良かったです。動画や写真をラヴィ情報
局ブログやフェイスブックにアップしてあるので
ぜひご覧ください。

気になる審査結果ですが、「煌賞」を受賞、(^。^)
昨年の響賞に引続き2年連続の受賞です。強豪揃い
の中、賞を頂けたこと、キッズ達の頑張りが認めら
れてとても嬉しく、また誇りに思いました。
また来年も頑張ろうね！！



AFAA CONVENTION ～マインド＆ボディ～ 行ってきました！！

8月1・2日横浜大さん橋ホールで行われた
AFAA CONVENTION に会員さんと一緒に参加
してきました！



素晴らしいステージが続き、ラヴィから出場したフ
ラスクールの皆さんの完成度にも胸が熱くなり、
フィットネスコンサート参加型のプログラムでは
一緒に動いて楽しい時間を過ごすことができました☆

1 日目の夜はお待ちかね
中華街で食べ放題！！
普段、ラヴィにいるときの
顔しか知らない皆さんと
一緒にお食事したりお買
物したり、意外な？素顔が
見ることができて貴重な
時間でした♪



2 日目の AFAA 講師陣のメドレーでは
LAVIE トップ3 の出番です！



あらためてAFAAの指導陣
が3人も揃っているラヴィに
居られることのありがたみ
を感じました♪

一緒に来られなかった皆さん
にもお見せしたかったです！
土日を特別休館日とさせてい
ただき、ご迷惑をお掛けしまし
た。ご理解とご協力に感謝します。またこのような
機会があれば皆さんと参加したいです！！

☆夏の！！会員様感謝キャンペーン☆

7 月に開催した会員様感謝キャンペーンでは見事
80 名の皆さんがスタンプラリーを達成！

スタッフからのメッセージと共にドーナツタオル
をGETしてもらえました♪

1ヶ月に8回ラヴィに来ると達成できるスタンプ
ラリー、あっという間に達成された方や

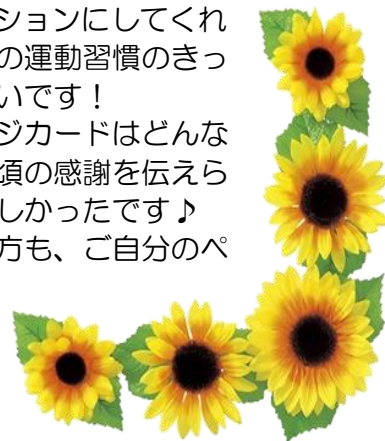
「今月中にあと2回でスタンプがたまる！！」

「あと1日もサボらなければ達成できる☆」

など、がんばるモチベーションにしてくれ
ている方もいて、皆さんの運動習慣のき
っかけになれていたら嬉しいです！

スタッフからのメッセージカードはどんな
メッセージでしたか？日頃の感謝を伝えら
れるいい機会になって嬉しかったです♪

今回、達成できなかった方も、ご自分の
ペースでラヴィを楽しん
でくださいね♥



私だけが知っている！！
IRの秘密♥

女子力を
振りまく！？
Y・T 編

ヨガのレッスンでIRが選ぶアロマの香りを楽しみ
にしてくれている方も多いのではないでしょ
うか？Tさんも毎回アロマオイルを使っています♪

そして、毎回こぼします（笑）

あまりにこぼすので、倒さないようにアロマポット
をいつもと違うところに置いたそうです。その日は
ポットを蹴ってしまい、蹴りこぼしてしまいました
Σ(°Д°；≡；°Д°)

Tさんは急いで拭いていましたが、いい匂いにうっ
とりして私は機敏に動けませんでした(/＼*)

「こぼさないようにここに置こう！」と、いったん
フロントにアロマオイルの入ったトレーを置いて
おいたときもやっぱりこぼれていました（笑）

ある日、女子力が上がる香♥という素敵なオイルを
使っていた T さん、そして見事にこぼして女子力
を振りまいていました(´∀`σ

アイリス祭に 行ってきました☆

毎月、機能改善体操を行っている、特別養護老人ホーム施設アイリスで9月6日、アイリス祭が行われました。今回のステージはラヴィで担当させて頂き、キッズダンス、フラ、ベリー、フラメンコのスクールのみなさんが素敵な踊りを披露してくれました♪

フラメンコはギタリストさんと歌手さんの生演奏♪情熱の踊りと、音楽に、思わず手拍子が沸き起こりました。



キッズのみんなは2ステージ、最年少チームだけでさらにもう1曲頑張りました。いつもよりは緊張してたけど、頑張った☆みなさんが笑顔で見守ってくれていました！！



妖艶なベリーダンスでは、みなさんステージに釘付け☆お色直し付きで3曲踊ってくれました！！



春原先生が曲を分かりやすく説明してくれました。みなさんのフラを観ていると優しい気持ちになります。ドレスも踊りも表情もすごく綺麗…



日頃の練習の成果を存分に発揮し、ステージで踊る皆さんはとても輝いていました。アイリスの利用者さん、そのご家族の皆さんにも素敵な笑顔で観て頂き、とても喜んでもらえ、嬉しかったです。皆様の協力あってこそこの大成功！！感謝いたします。ありがとうございました。

お役立ちレシピ

きのこが主役☆ガリバタ醤油ソテー

きのこは食物繊維、ビタミンDやミネラルも含まれています♪ミネラルは微量でも骨や身体づくりだけでなく、実は感情のコントロールや疲労回復などにも役立つ大事な成分☆

超低カロリーなのでたくさん食べても安心のきのこをぜひ主役のおかずはいかがですか？

■材料（2～3人分）

きのこ各 100g

- ・椎茸 4枚
- ・しめじ 1袋
- ・えりんぎ 1袋
- ・えのき 1袋

■〈調味料〉

- ・醤油
- ・ガーリックパウダー
- ・粗挽き黒こしょう
- ・オリーブオイル
- ・バター大さじ1/2

■作り方

きのこは食べやすい大きさに切りフライパンにオリーブオイル、バターを入れ弱火でじっくり炒める

半分の量までしんなりさせたら醤油を回し入れ、ガーリックパウダー、粗挽き黒こしょうをかけたら完成♪簡単♪



☆ST D Y T☆

養成コーススタート

第20回を迎えるAFAA認定校養成コースが今月からスタートします！基礎科 PC コース・応用科 FDEC コース全過程3ヶ月のアカデミーです。今年は3名の方がチャレンジ！！応援宜しくお願い致します。

☆ST D Y T☆

サスペンションエクササイズ体験会!!

10月より『吊るす』を利用した究極の体幹トレーニングサスペンションエクササイズを新たに導入します。広く地域の皆様にアピールする前に『お試し体験会』にお一人様一回のみ無料でご招待致します、是非ご予約下さいませ。少人数制でじっくり取り組み、理想の身体づくりへわくわくご案内します。

●シルクサスペンション 日程●11/1・12/13



シルクサスペンションは、2つの支点から吊り下げられた二本のサスペンションと、ハンモック形状のサスペンションの2種類を使用します。これにより様々なエクササイズが楽しめ、それぞれのご要望に合わせた調整が可能となります。このため、あらゆる分野で幅広く、理想的な効果を発揮することができ、体力に自信のない方やシニア世代、またアスリートのパフォーマンス向上まで、まさに理想的な効果を発揮しています。

●T R X 日程●11/8・11/29



重力と自重を活用し、体力、筋力、バランス、柔軟性、敏捷性、コアの安定性などあらゆる要素を同時に鍛えることができます。ジムレッスンでも体感して頂いていますね？どのくらいハードにするかは自由にコントロールが可能です。身体の変えるだけで簡単に、負荷を重くしたり、軽くしたりと誰でもできるという魅力があります。

●体験会実施に当たり、プログラム変更などお願い致します、何卒ご協力ください。平日ご利用の会員様には時間外料金を頂戴致します。予めご了承くださいませ。

～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ことができます。



タイムスケジュールについて

タイムスケジュールが新しくなります。各種 NEW プログラムをお楽しみください！



会員カードを提示するだけ

様々なシーンでラヴィの会員様だけの特別サービスが受けられるサービスがスタート!! サービスが受けられる店舗は、次のページの広告をご覧ください♪



LAVIE EXPRESS が見られます！

<http://www.lcv.ne.jp/~lavie/>
カラーでお楽しみいただけます☆



スタッフの素顔がのぞける！？

ブログも更新中です



フェイスブックは毎週更新中です☆
いいね！お待ちしております♪



"うまく言えない髪のこと。一緒に考えます！"

ヘアーズルーム クレコ



ラヴィフィットネス会員様特典!合計金額より
初回 15%OFF!! 2回目以降も 10%OFF!!

- ✳️カット(シャンプーブロー付き) 4,320 円
- ✳️カラー リタッチ (40 分～) 4,320 円～
- ✳️パーマ (60 分～) 4,320 円～
- ✳️ヘアトリートメント (10 分～) 1,620 円～

定休日：毎週火曜日

営業時間：月～金 10:00～20:00

土日・祝日 9:30~19:30

(受付時間は、営業終了の 30 分前になります。)

住所：諏訪市大手 1-3-1 1F

TEL 0266-53-7577

※ネット予約もできます！

HP : <http://cre-co.wix.com/creco>

"髪のことば悩んだら、お気軽にご連絡ください！"



フェイシャルサロン月2回メナード♪
でおなじみのメナードフェイシャルサロン

ラズベリーソーダ

☆ :::: · :::: * :::: · :::: * :::: · :::: * :::: · :::: * :::: · :::: * :::: · :::: * :::: · :::: ☆

ご予約時に、ラヴィの会員様とお知らせください

初回お試しスタンダードコース

イルネージュ使用

¥6,000+消費税&バック ¥1,000+消費税

合計¥8,000+消費税が・・・

¥2,000+消費税で体験していただけます♪

☆ ::::: • ::::: * ::::: • ::::: * ::::: • ::::: * ::::: • ::::: * ::::: • ::::: * ::::: • ::::: ☆

営業時間:10:00 ～ 20:00 最終受付: 19:00

電話：0266-78-6614

住所長野県諏訪市 四賀 1689-1 ハイッ 92-C

ラ・ムー諏訪店（旧西源）様のお隣です

カラーやパーマをしてもツヤの出る店

美容室ブラスパ



まつげエクステを付ければ
スッピンでもマスカラをしているような、目力！！

ラヴィの会員様は会員カードを提示していただくと

●まっげエクステ20本分サービスクーポン ●まっげエクステつけ放題15分延長

初回のお客様限定サービスです

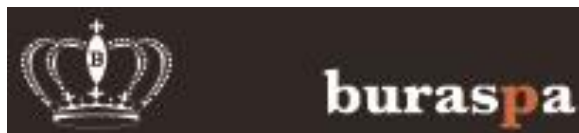
【営業時間】 9時30分～18時受付まで※まっげエクステは3時までの受付となります

【定休日】月曜、第3火曜

【所在地】茅野市塚原 2-16-14

【電話】 0266-73-7330

【ホームページ】 <http://burasupa.com>





こころからくつろげるプライベートサロン
“アロマティックセント”

ラヴィ会員様はこちらのメニューが10%オフ!!

心身のバランス回復に

自然療法でお肌も喜ぶ

コリと歪みの調整に

《アロマセラピー》

《フェイシャル》

《ヒーリング整体》



茅野市玉川（詳細はご予約時にご案内します）

アロマティックセント セラピスト榎本明美

ご予約：aromaticscent88@ezweb.ne.jp

電話：080-5108-1788

URL：<http://aromatic88.jimdo.com>



～豆腐料理 郷土料理～

れすとらん割烹

いずみ屋

食べて満足！吞んで満足！集って満足！

美容と健康に、カラダに優しい「豆腐料理」
各種ご用意しております。

気軽なお食事から、郷土料理、地酒など
豊富なメニューで皆様のお越しを
お待ちしております

諏訪名物

信州諏訪 みそ天井 も人気！

*各種ご宴会も承ります（30名様まで）

諏訪のポイントカード



【すわともカード加盟店】

〒382-0004

長野県諏訪市諏訪1-2-4

TEL:0266-52-3267

FAX:0266-52-3277



ラヴィ会員特典

会員証ご提示で

「とうふアイス」・「とうふジュース」サービス！

今年も百花拳の開催が決定いたしました！

11月23日（月・祝）

場所：カルチャー茅野（アクアランド横）



今年も百個の拳で咲かせる花をめざし、皆さんとの
太極拳の演舞や、様々なステージを予定しております。
健康の喜びや命の輝きを感じたくさんの笑顔の
もと、一緒に花を咲かせませんか？

今から予定をあけておいてくださいね！