

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.58 Date
2015/12/10



2015年も残りわずかな日々となりましたね、今年を振り返るとたくさんの出来事が思い出されます。皆さんはどんな一年でしたか？私は何より、こうして元気に過ごせている事、健康に感謝を感じる一年でした。2016年の目標も健康第一！！皆さんの身体や心の健康に、少しでもLAVIEが貢献できていたら本当に幸せです。来年も、皆さんと元気に頑張りたいと思いますので宜しくお願い致します！



第四回百花拳 ご報告

11月23日に開催されました第四回百花拳、約100人の方にお集まりいただき、67,471円の募金が集まりました。後日、義援金とし諏訪市を通し日本赤十字社へ寄付させていただきます。ご参加、ご協力に厚くお礼申し上げます。

今回はスクールの皆さんに日頃の成果を披露していただき、初の試みだった文化展示品コーナーには会員の皆さんに沢山の作品を飾っていただき、チャリティーイベントを皆さんと一緒に作り上げていくことができました。当日ご参加頂けなかった方からも募金のご協力をいただき、改めて一人の力は小さくても力を合わせることで大きな力・形になっていくことを感じる事ができました。ご協力ありがとうございました。



1月スタートNEWスクール スクール生募集中!!

シルクサスペンション

シルクサスペンションは、ハンモック状のシルクサスペンションを使用し、体感を意識して行う全身バランスの調整・柔軟も高める究極の美ボディピラティス！3ヶ月間、3次元のトレーニングで様々な筋肉を総合的に内側から引き締め美しいボディラインを手に入れるチャンスです！



期間 1月～3月
日時 日曜日 10:15～11:00
会費
スクール会員価格
¥7,000 (税抜き) × 3ヶ月 (前納)
ラヴィ会員価格
会費 ¥6,000 (税抜き) × 3ヵ月 (前納)
チケット会員 (6枚チケット・有効期限3ヶ月)
スクール会員価格 ¥13,500 (税抜き)
ラヴィ会員価格 ¥12,000 (税抜)

※全額入金された時点で受付が完了いたします。
※入金・予約完了後の後の振替、返金は致しませんのでご了承ください。

定員制になります。お申し込みはお早めに！！

TRX

TRXは、米軍特殊部隊で開発ロープで自重や重力を最大利用、より高い効果が期待できる最強ワークアウト！
短期間でインナーマッスルを強化し体幹が使える身体に！
この期間で、動きの質&キレが良くなることや身体の変化を体感してください！



期間 1月～3月
日時 土曜日 11:15～12:10
会費
スクール会員価格
¥7,000 (税抜き) × 3ヶ月 (前納)
ラヴィ会員価格
会費 ¥6,000 (税抜き) × 3ヵ月 (前納)
チケット会員 (6枚チケット・有効期限3ヶ月)
スクール会員価格 ¥13,500 (税抜き)
ラヴィ会員価格 ¥12,000 (税抜)

3ヶ月で6回スクール参加できるチケット会員もご用意しています。詳細や不安点などはフロントスタッフへ気軽にお問い合わせください。お申込みお待ちしております(♡◇♡)

第27回諏訪湖マラソン

10月25日(日)に開催されました第27回諏訪湖マラソン!今年もウォーミングアップのリードを担当させていただきました☆おかげさまで諏訪湖マラソンのウォームアップは20年以上ラヴィが担当させて頂いてます。青空の下ランナーの皆様の頑張りが輝いた1日でした。スタッフはじめ、ラヴィ会員様の走る姿にも感動☆来年の諏訪湖マラソンに向け、日々のトレーニング、今後も頑張っていきましょう。



原村文化祭

10月31日(土)には原村の文化祭に呼んでいた、シナプソロジーを体験してもらいました!

講師の派遣もやっています♪次はあなたの町に? 会社に? イベントに呼んでくださーい★



私だけが知っている!!
IRの秘密♥

K・O&N・F
コンビ編

新しいウェアを選んでいる時の出来事
O:「プリントが伸びちゃって可愛く着られないのがあるから注意してね!」
F:「伸びるほど胸がありません・・・」
O:「可愛く着られていいじゃん!」
F:「ないのはないので悩みですよ!」
お互い共感できない悩みでした(笑)
そんな私達の日常ブログも宜しくお願いします



 Ameba

ショッピングスタンプカード

☆期間限定サービス☆

今までご利用いただいていたショッピングカードのスタンプが1個につき、合計金額より50円引きになるのはご存じでしたか?スタンプが満タンになっていなくても割引にご利用いただけます!



10個使えば500円もお得♪
※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。
12月末日までの期間限定サービスです。このチャンスにご利用ください!!

お役立ちレシピ

野菜と鰯のピリ辛レンジ蒸し

関東では、産卵期前の脂ののった「寒鰯」12~2月にかけての冬が旬と言われています。旬の食材は「最も生育条件が揃った環境で育ち、最も成熟している時期」といわれ味もちろん、栄養分も最も高い状態にあるので、毎日の食事に栄養分を美味しく効率的に摂取できる旬の食材を上手にとりいれたいですね!

| ■材料(2人分) | | | |
|----------|------|--------|--------|
| さわら | 2切れ | 調味料 | |
| キャベツ | 2枚 | 鶏がらスープ | 小さじ2 |
| にんじん | 1/4本 | 水 | カップ1/4 |
| アスパラ | 2本 | 豆板醤 | 小さじ1 |
| ねぎ | 20cm | しょうゆ | 小さじ1 |
| しょうが | 1/2 | 塩 | 少々 |

■作り方

①キャベツ、にんじん、しょうがはせん切り、アスパラ、ねぎは斜め薄切りにする。



②耐熱皿にさわら①の野菜を乗せて、調味料を混ぜ合わせたものをまわしかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。材料を全部一緒にレンジでチン!あっという間に完成です♪

ラヴィ忘年会 参加メンバー 大募集！

12月28日(月)
18:30時~

場所：宴やとんぼ【上諏訪駅近く】
会費：飲み放題&豚しゃぶ食べ放題
¥4,500
¥4,000 (ノンアルコール)

楽しく食べて飲んで盛り上がりましょう☆
皆様のご参加お待ちしております。
12月20日までにフロントで申込み下さい

2016年ラヴィ スタートイベント

2016年
スタートイベントは
第20期卒業生デビューレッスン
&

AFFA DISCO

1月4日(月)
10:30~11:15

養成コース生デビューレッスン



11:30~12:30 AFFA DISCO
AFFA DISCOは80年代90年代を基調に
定番のDISCOステップをフィットネス風に
アレンジしたダンスエクササイズ☆
斬新に感じる人も懐かしく感じる人もみんな
が楽しめる事間違いなし！！
キラキラウエアを着てきてね(。^。^)

ご協力お願いします

●駐車場について●

ラヴィの会員様用駐車場は建物の前の道路側と奥の砂利の場所になります。建物の前、建物側の看板のある場所や、奥の手前のコンクリートのスペースは、他店舗さんの駐車場になりますのでご注意ください。また建物の前道路の砂利スペースはスタッフ駐車場になりますのでご利用いただけません、ご了承ください。ご協力お願い致します。

●ジムスペースのご利用について●

トレーニングマシンのご利用後は、使用したウェイトを戻していただく事、汗を拭いていただくようお願い致します。皆さんが気持ちよくご利用いただけるようご協力お願い致します。



●忘れ物にご注意ください●

忘れ物の保管期間は3ヶ月となります。お帰りの際は、忘れ物が無いようロッカー、更衣室のご確認をお願いします。

●皆さんの声を聞かせて下さい●



ラヴィへのご意見やご要望など、直接スタッフに言いにくい事がありましたら是非ご意見BOXをご利用ください。

●フェイスブックにいいね！お願いします●

フェイスブックは毎週更新中です！色々な情報を発信していますのでぜひご覧ください。コメントやいいね！もしていただくと嬉しいです。



～お知らせ～

12月28日～1月3日まで年末年始休業です
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していただくことができます。



タイムスケジュールについて

1月よりタイムスケジュールが新しくなります。
発行までもうしばらくお待ちください。発行後はラヴィホームページでもご確認いただけます。



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☆



今年もお世話になりました!
来年も変わらぬご愛顧よろしくお願い致します!!



MENU

- 1カラー塗り ￥5500
- グラデーション ￥6000
- フレンチ ￥6000
- アート・ストーン etc ￥20～



♡ラヴィ会員様特典♡
初回会計から 500円 OFF!!

営業時間 10:00～20:00

(営業時間外相談可)

住所 諏訪市中州 2873-1 ビラ中州 201

電話 0266-78-6462

(施術中は電話に出られない場合がありますので
折り返しご連絡させていただきます)

【LINE 予約也大歓迎です♡】



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
スピンでもマスカラを
しているような、目力!!



ラヴィ会員様特典

●まつげエクステ20本分サービスクーポン●

●まつ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

※まつげエクステは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>



buraspa

MENARD
FACIAL SALON
メナード フェイシャルサロン

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&パック¥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ハイツ92-C
ラ・ムー諏訪店(旧西原)様のお隣です

"うまく言えない髪のこと。一緒に考えます!"



ヘアズルーム クレコ

ラヴィ会員様特典!合計金額より
カットのみ500円引き!!

カット+カラーorパーマ1,000円引き!!!!

- *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>

"髪のこと悩んだら、お気軽にご連絡ください!"

こころからくつろげるプライベートサロン



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 |

住所:茅野市玉川

(詳細はご予約時にご案内します)

ご予約: aromaticscent88@ezweb.ne.jp

お電話:080-5108-1788

URL: <http://aromatic88.jimdo.com>

アロマティックセント
セラピスト榎本明美



~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、体に優しい「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名まで)

諏訪のポイントカード

【すわともカード加盟店】

〒392-0004

長野県諏訪市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」or「とうふジュース」サービス!