

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.59
Date 2016/3/10

春が近づいてきました！だんだん気温が上がってくると気持ちも上がってきませんか？
入学や就職など新しい事が始まるこのシーズンに、皆さんもスクールレッスンを初めてみたり、今まで参加していなかったレッスンに挑戦されてはいかがでしょう？

第2期、シルクサスペンションスクール・TRXスクール申込みが開始されています！新しくランダムレッスンも始まります♪ラヴィでお待ちしております！！

レッスンア・ラ・カルト

4月より、第1・第3土曜日のどちらかで12:10から、どんなレッスンがあるかお楽しみofランダムレッスンがあります。

どのIRか、何のレッスンをいつやるのかは、館内に告知を貼り出します。ブログ、HPでもお知らせしますので是非チェックして下さい☆☆



スタッフ紹介

1月より事務スタッフとして加わりました
笠原栄子さんです



「会員の皆様、ご挨拶が遅れました。笠原栄子と申します。事務スタッフとして勤めさせていただいております。皆様のお役に立てるように努力して参ります。

主にフロント奥での仕事になりますので、皆様と直接お会いする事は少ないと思いますが、お見知りおきくださいませ。

年始イベント ご参加ありがとうございました♡

1月4日に年始イベント、養成コース生のデビューレッスン&AFAADISCOがありました！
卒業生の3名はそれぞれの個性が光るメンバーで、デビューレッスンも皆さんの良いところが出ていたエアロをリードしてくれました！
さすが、4ヶ月間の養成コースを頑張った猛者☆☆



自分のデビューの日は緊張でうろ覚えですが((笑))ガチガチの緊張もレッスンにご参加頂いた会員さんの笑顔でほぐれたことを思い出し、改めて皆さんの暖かさを感じるひと時でした！

続いて

AFAADISCO はイベント恒例！? スタッフのコスプレ



皆さん大うけ♡大盛り上がりで楽しかったです！
AFAADISCO は火曜 13:00～ 日曜 12:40～レッスン
がありますので是非またご参加ください!!



ご参加頂いた皆さんありがとうございました☆

TRXスクール シルクサスペンションスクール 第二期募集開始!!!

今年から始めました、TRX スクールとシルクサスペンションスクール。3ヶ月ごとのスクールです、4月から始まる第二期の受付を開始しました☆会員の皆様は、3ヶ月間のスクール会費が¥18,000(税別)でご参加いただけます！ご参加お待ちしております！

美しいボディラインを
GET!!
究極のピラティス

シルクサスペンション

動きのキレ・質が
UP!!
最強ワークアウト

TRX

LINE 流出!?

私だけが知っている!!
IRの秘密♡

皆さん LINE スタンプ使っていますか？
どのスタッフが使いそうなスタンプか予想してみてくださいね☆



そんな私達の日常ブログも宜しくお願ひします



Ameba

シナプソロジーインストラクター養成コースが開催されます

1日目：3月27日（日）12:00-20:00

2日目：3月28日（月）10:00-18:00

【シナプソロジーとは】五感からの様々な刺激を与え続けながら、上下・左右・前後で異なる動き（アシンメトリー）を行うことで、脳を活性化させ、注意機能や判断能力などの脳機能（認知機能）を高めるプログラムです。出来ること（習得）を目的とせず、出来ないことに対応する状態を作り出すことで脳機能の向上を図ります。

2日間の受講でインストラクターの資格を得ることができます。興味のある方はぜひお声かけください！



インストラクター養成春コースがスタートします

4月～7月

ラヴィはAFAA認定校です。AFAAスタンダード&ガイドラインに基づいたフィットネス理論、筋肉名称、関節の動き、基本的な解剖学、アライメントの確認、実技試験ではウォーミングアップ～カーディオエクササイズ、筋強化と柔軟性エクササイズ、プレゼンテーションとエクササイズ変換などを学び、インストラクターになるはじめての一步 PC（AFAA Primary Group Exercise Certification）の資格取得を目指します。



お役立ちレシピ

豆腐ステーキとあさりのアンチョビガーリックソース



ヘルシー食材代表といっても過言ではない”豆腐”。豆腐をしっかりと焼き、あさりのあんかけソースでいただきます。このあんかけソース、ただのソースではありません。たっぷり野菜をあさりの風味でまとめたこれぞ「春の恵みたっぷり！あんかけソース」

です。あさりの風味とガーリックが相性抜群！この一皿で、なんと、99kcal！！ご飯のおかずにピッタリな簡単メニューです。

◆材料（2人分）◆

あさり（殻つき）	80g	ワイン(白)	大さじ2
絹ごし豆腐	1/2丁	水	3/4カップ
にんじん	30g	アンチョビ（ペースト）	少々
小松菜	1房	にんにく（おろし）	少々
		しょうゆ	少々
		黒こしょう	少々
		片栗粉	適量

◆作り方◆

- ①あさはらりは殻をこすりあわせてよく洗う。
- ②豆腐は水切りし、片栗粉をつけて焼く。
- ③新たまねぎ、にんじんは細切りに、小松菜は一口大に切る。
- ④鍋にワイン、水を入れて沸騰させ、あさり、新玉ねぎ、にんじん、アンチョビ、にんにくを入れ、蓋をする。
- ⑤あさりの口が開いたら小松菜を入れ、しょうゆ、黒こしょうで味を調える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、(2)にかける。せっかくカロリーが低いおかずなのでご飯がどんどん進んでしまう一品なのでご飯の食べすぎに注意！

ご協力お願いします

●会費、口座引き落としについて●

毎月25日に翌月分の会費の引き落としをさせて頂いております。25日に振替ができなかった場合は翌月10日に同額の再度引落をさせて頂いておりますが、2016年4月より10日に再度引落しの場合は手数料の延滞金324円を追徴させて頂きます。期日内に引落が出来るようご協力お願い致します。

●備品の取扱について●

御来店時、会員カードと交換にお渡ししているロッカーキーの紛失が立て続きに発生しております。故意になくされているわけではない事は十分に承知しておりますが、貴重品の管理としてロッカーをご利用いただいておりますので鍵を紛失してしまいますと、鍵穴ごとの交換が必要となります。今後、紛失されてしまった場合、鍵の取り替え代金を弁償していただきます。ご了承を宜しくお願い致します。

●携帯電話の充電はご遠慮ください●

皆様の共有スペースの更衣室での携帯電話の充電は、迷惑行為になりますのでご遠慮ください。緊急事態や、充電がどうしても必要になってしまった場合はフロントスタッフまでお声かけください。

●3月27日(日) レッスン時間変更●

ワークショップ開催の為

3月27日(日) レッスン時間が変更になります

9:45 オープン

10:00~10:40 スピリチュアルヨガ

10:45~11:15 はじめてキック

12:20~11:55 AFAADISCO

ご理解ご協力お願い致します

●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～

休館日・スクール変更ご確認ください

巻末の4月からの営業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。

ベリーダンススクール変更のお知らせ

ベリーダンススクールの開催日が、第2第4土曜日となり、会費は5,000円(税別)に変更となります。振替などがある場合は事前にカレンダーやブログ等でお知らせ致します。

4月中のご入会で入会金100%OFF!! キャンペーン開催!!

会員様のご紹介で入会されると入会金がいつでも半額ですが、4月中に入会していただくと、入会金100%OFFのキャンペーンを開催します。お友達、ご家族など入会を考えている方がいらっしゃいましたらこのチャンスをお伝えください！

会員カードを提示するだけ！！

様々な店舗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♪

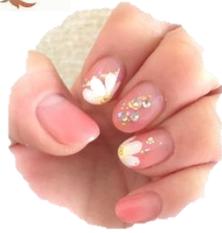
LAVIE EXPRESS が見られます！
カラーでお楽しみいただけます☆





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 予約も大歓迎です♡】

♡LINEご予約♡



ID: @jfw6371a

QRコードを読み込むか
ID検索でお気軽
お問い合わせ下さい



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>

"髪のことでも悩んだら、お気軽にご連絡ください!"

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

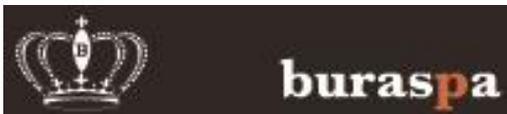
※まつげエクステは3時までの受付となります

【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>



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