

お祭り

Issued by LAVIE No.60

Date 2016/6/10



汗ばむ日が続いていますね！もう夏目前！
皆さんはもう夏の予定はお決まりですか？？海に
プールにBBQ、花火大会などイベントが楽しみな
私です。

お孫さんが遊びに来るから子守かなぁなんてお聞
きすると、とてもお孫さんがいるように見えない若
さにびっくりしますΣ(°Д°)ラヴィに来てくれて
いるからでしょうか((笑))

薄着に備えてダイエットのラストスパートなんて
方はいらっしゃいませんか？？

皆さんの夏の予定もお聞かせくださいね！皆さん
のキラキラがパワー源！ラヴィでお待ちしており
ます！！



一緒に踊りませんか？
よいてこ祭り

7月23日(土)
17:40～21:00

今年も LAVIE 連でよいてこ祭りに出場します!!
一緒に踊っていただける皆さんを大募集で
す♪踊ったことがなくても大丈夫！ご参加いただ
ける予定の方はフロントの名簿にお名前を書いて
くださいね☆ご参加お待ちしております(´◇`)ゞ



サスペンショントレーニング × プライベートレッスン

最前線の吊るすトレーニング「TRX・シルクサスペンション」。やってみたくて時間が合わない(;v;)と諦めていた方に朗報です☆

プライベートレッスン×サスペンショントレーニング
この2つを組み合わせ、あなたの都合のいい時間にサスペンショントレーニングができちゃいます。



プライベートレッスンとは、30分5400円で、5名様までラヴィのスタジオを使い、個人的にレッスンを行うシステム。5名様のうち、少なくとも1名がラヴィ会員様であることが条件です。なんと！！営業時間外でも可能です。(もちろん月曜日でも可能です)

例えば…

友人3名でシルクサスペンションを行いたい場合。
皆さん、朝9時からなら都合がつくとします。まずラヴィホームページ、または電話、フロントにて①日時②内容③インストラクター④受講者の人数の予約をお願い致します。予約が確定しましたら当日来店いただきレッスンを受けるだけ(^_-)-☆料金も30分で3名なので、1人当たり1800円となります。

ご家族と一緒に。会員様同士一緒に。もちろん一人でも！？30分5400円(税込)です。サスペンショントレーニングに限らず、ラヴィで行っているレッスンはすべてプライベートレッスン対象になりますよ☆詳細はフロントまでおたずねください(^-^)/

NEXT! レッスンア・ラ・カルト

BALLY'S

essential ballet

バリスエッセンシャルバレエ for Fitness はクラシックバレエの動きを取り入れたエクササイズです。バレエの経験が無い方にも楽しんでいただけます！！バレエの動きで体幹を引き締め、バレリーナの様な姿勢や、しなやかで強く美しい筋肉を目指しましょう！お待ちしております！！



6月18日(土)
12:10~13:10
正会員・休日会員様無料
その他の種類の会員様¥1,080

当日は、ソックスが必要です。お持ちの方は練習用バレエシューズをお持ちください。

私だけが知っている!!
IRの秘密♥

Fの負傷の秘密

先日Fの太ももの両サイドがまだらな紫・・・足のむくみや脂肪を取ろうと自分の握りこぶしでゴリゴリやりすぎて内出血(└д┐)馬鹿力過ぎます。脱がなければ見えない所の内出血を会員さんに告げロしたのはAの仕業((笑))ウェープリングを使ってマッサージするときに、力を入れすぎないよう悪い例としてばらされました(ノwノ)私の場合は自分のこぶしでやりすぎましたが、皆さんも、マッサージの際は力を入れすぎないようにお気をつけ下さい(;´∀`)

こんな日常をブログにしています、こちらもぜひチェックしてくださいね！

Ameba



鞭杆スクール 始まります

野村千春先生

日時：9月～第一、第三土曜日 12：10～

金額：月2回 4,000円（1レッスン90分）

鞭杆（べんがん）とは、中国武術の一種です。

鞭杆と呼ばれる棒を持ち、操りながら太極拳をもとに動きます。

鞭杆を持って身体を動かすことにより、普通に運動することとは違った体の動きや運動効果を得ることができます。その効果・効用が広く認められ、今では中国の国家体育委員会によって学校教育における指定科目の一つとしても認められています。

- ・肩関節の柔軟性向上と機能の増進。
- ・肩まわりから首・胸の筋肉や腱への刺激による上体の運動機能の改善。
- ・姿勢維持筋を鍛え、腕、胴、脚の協調性を向上させる。それによりバランス能力の向上が期待できる。
- ・棒を操作する際の指や手のひらの運動刺激で中枢神経を活性化させる。

鞭杆スクール 体験会

7月2・16日（土）12：10～13：10

1レッスン体験料 ￥1,080（税込み）

■野村先生プロフィール■

鞭杆協会 健身鞭杆指導員

（総合鞭杆準指導員）鞭杆歴 5年

楊名時八段錦・太極拳 師範

上級健康太極拳 指導士

日本健康太極拳協会 長野県支部事務局長

太極拳歴 32年

アラカルトレッスンご参加 ありがとうございました♡

4月はフィットネスフラ、朝倉が担当でした☆
フラの経験を問わず、フラの雰囲気を楽しみながら、
しっかり太腿、体幹、腕を鍛えられましたー(；´∀`)



5月はPUNCH&HIT！藤森の担当でした♪
ストレスと脂肪を撃退すべく1時間打ち続けへとへと(+_+)写真を撮り忘れましたΣ(´д`Ⅲ)がーご参加
いただいた皆さんありがとうございます！

6月はBALLY'S☆皆さんのご参加お待ちしております

お役立ちレシピ 鱈のたたき



アジの旬は5～7月。旬に獲れるアジは小～中型で、脂ののりがよく適度な脂肪にうま味の素となるイノシン酸や様々なアミノ酸がたっぷり含まれています。また、冷たい水中で生活する魚の脂肪はEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く、植物油以上にコレステロールを下げ、怖い動脈硬化、ボケなどを予防する健康効果があります。美味しいうえに、健康やダイエットにも良い、食材です。

◆材料（2人分）◆

食材		調味料	
あじ(生食用)	2尾	醤油	大さじ1
青じそ	4枚	みりん	大さじ1
みょうが	2個	酢	小さじ1
しょうが	1片	すりごま	大さじ2
青ネギ	5本		

◆作り方◆

①あじは三枚におろし、腹骨を取って皮をむく(刺食用にさばいたものを利用すれば簡単)。

②青じそ、みょうが、しょうがはせんぎり、青ネギは小口切りにする

③1と2を混ぜ合わせて、調味料と混ぜて完成。

～お知らせ～

休館日・スクール変更ご確認ください

巻末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。8月13日～16日はお盆休みをいただきますのでご理解宜しくお願い致します。カレンダーはラヴィホームページからもご確認ください。



タイムスケジュールについて

9月より、土曜日 12:10～13:40

第一・第三土曜日 鞭杆スクール

第二・第四土曜日 ベリースクール となります



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♪



LINE@始めました！！

LINE アプリをご利用の皆さん、LAVIE のLINE@をぜひ追加してください！

HP よりも、ブログやFB よりもいち早く代行情報やニュースをチェックしていただけるようになります！プライベートレッスンの予約もLINE からなら簡単に空き時間の確認がいただけます♪
アカウント@eyb1514b



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～



7月末までのキャンペーン

フットネイルアート 2 本無料!! ￥5500～

♡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@ID:jfw6371a

LINE からのご予約もお気軽にどうぞ



カラーやパーマをしてもツヤの出る店

ブラスパ

パーマ or カラー施術の方

髪がツヤツヤになる『悪魔の水』2700 円をプレゼント

初回のお客様限定サービスです

髪に何かを塗って出すツヤではなく、髪の内部分に水分を入れた、髪本来のツヤなのです。それが天然ミネラル『悪魔の水』で実現できるようになりました。

『1回の施術でこんなにキレイに

本来のツヤが甦る』



髪がツヤツヤになったら

10歳若く見られるようになりました！

【営業時間】9時30分～18時受付まで

【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

“上手く伝えられない、髪のこと。”
一緒に考えます。

ラヴィフィットネスクラブ会員様特典！
カット 通常 4,320 円（税込）を
8 月末まで、**応援価格 3,240 円（税込）**です。
トリートメントと一緒にの方は+1,620 円（税込）で出来ます。

☆カット（シャンプー＆ブロー） 4,320 円
☆カラー リタッチ（45分～） 4,320 円～
☆カラー 全体（ショート60分～） 5,400 円～
☆パーマ（内容により異なります。） 5,400 円～
☆ヘアトリートメント（10分～） 1,620 円～
※カット以外のメニューには、カット及びシャンプー＆ブロー料金が別途かかります。詳しくはお電話にて御確認下さい。

定休日 毎週火曜日（研修等で変更あり）

営業時間（受付終了は営業時間の15分前です。）

月～金 10:00～20:00

土日／祝日 9:30～19:30頃

電話／0266-53-7577◇住所／諏訪市大手1-3-1



HAIR & ROOM
ヘアーズルームクレコ

ネットで『諏訪市 クレコ』と検索して下さい！

7月23日は、諏訪よいてこの為お休みです。

8月15日、花火の為店舗前車両規制が13:00迄の営業です。

こころからくつろげるプライベートサロン



Aromatic Scent
Natural Therapy School & Salon

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



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

～豆腐料理 郷土料理～



れすとらん割烹
いずみ屋

食べて満足！呑んで満足！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

豆腐アイス or 豆腐ジュース
プレゼント