

Issued by LAVIE No.62 Date
2016/12/10

LAVIE EXPRESS NEWS



本当に一年早いもので、今年も残りわずかとなりました！皆さんどんな1年でしたか？私にとって今年は挑戦の年だったなぁと振り返っていきま、まだまだ知らないことはたくさんあって、学ぶことや発見することが尽きないです！得たものを生かせるようにこれからも頑張っていこうと思います(‘◇’)ラヴィでは1月から新しいプログラムもスタートしますので、皆さんもぜひ挑戦してくださいね★お楽しみに！



Xmas DISCO☆Party



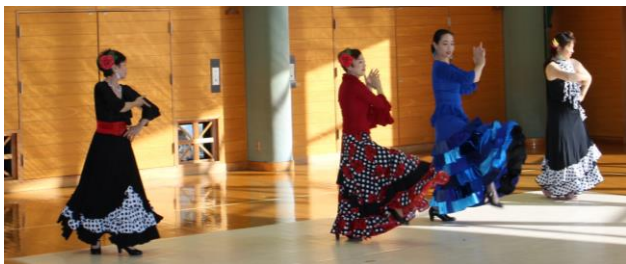
今年のクリスマスパーティーは忘年会もかねて、DISCO☆Party！！
12月17(土) 19:00～ @マイケルズ
飲み放題&フード付きで¥4,500(税込)
ドレスコードはキラキラ☆
自由に踊って、食べて、
飲んで盛り上がりましょうー♪



第5回百花拳 ご報告

2016年11月23日、温かい日差しを受けながら、アクアランド茅野にて第五回チャリティー百花拳イベントを無事に開催することができました。

まずはラヴィで行われているスクールレッスンの皆さんの発表からスタート★日頃の成果を存分に発揮していただきました。キッズダンス・フラ・フラメンコ、そしてJAZZHIP。それぞれのダンスの特色や衣装など見所満載でみなさん真剣に見入っていました。素晴らしいステージをありがとうございます(´▽`*)



続いて百花拳では呼吸法から始まり、ウォームアップをかねた「フィットネスタイチー」太極拳 24 式を 8 つに細分化し、すべての型がシンメトリーなのでバランスを整えやすいプログラム。太極拳愛好家の方も、初心者の方も一緒に気楽に音楽に合わせて動いてもらえます。当日はユニット1「白鶴」ユニット4「雲手」を体験していただきました。そのあとは「太極舞」こちらも音楽に合わせて動いていくプログラムです。普段レッスンに出ている皆さんがリードを取ってくれました♪

5 回目の今年はチャリティーT シャツのカラーをカスタマイズ。好きな色をチョイスしていただきました。たくさんの皆さんのご協力を頂き、お陰様で当日は色とりどりのチャリティーT シャツがとてもキレイでした(*´▽`*)



鞭杆の演舞を見るために駆けつけてくれた会員さんもいらっしやいました。迫力のある演舞で整然とした空気に包まれた中、太極拳へ移り、そしていよいよ、皆さんと円を作って百花拳の演舞。



皆さんの想いが形となり、1,33,806 円もの義援金が集まりました。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、ご協力頂きました皆様ありがとうございました。

百花拳協賛企業 LCV 株式会社 やまびこスケートの森・すわっこランド

NEWプログラム

BALLY'S

火曜日 19:55~20:45

バリスエッセンシャルバレエとは、クラシックバレエの動きをフィットネス風にアレンジし、バレリーナのようなしなやかで美しい筋肉をつけ体幹を引き締め美しい姿勢を手に入れるプログラムです。背筋が伸び、体幹が引き締まり、今までとは違う美しい体系へ変えていく効果が期待できます。

バレエの経験がない方、大歓迎です！はじめての方でも同じ動きをゆっくり繰り返すので安心して参加していただけます！ウォームアップからクールダウンまでクラシック音楽と共に体を動かし優雅で楽しい時間をぜひ体験しにいらして下さい！



※参加される方は、ソックス又は練習用バレエシューズをお持ち下さい。



フィットネスフラ

木曜日 13:00~13:45

木曜日 21:00~21:45

フィットネスフラって??

フラと何が違うの??

そう思われた方が多いのでは((笑))

はい。フィットネスフラは、フラの動きを取り入れた有酸素運動です。

フラ特有のステップを使い、フラのハンドモーションで振り付けをしていきます。ただ、有酸素運動なのでレッスン中は水分補給以外では動きをとめることなくレッスンが進行していきます。フラのエアロビクスレッスンというイメージだとわかりやすいでしょうか??

フラ未経験の方でも大丈夫。決まった振り付けではないので毎週来ないといけないこともありません(*'v')つまり、誰でも大丈夫なのです☆パウ(スカート)の貸出もしますよ。カラフルなパウでテンションアップ間違いなし(^o^)! もちろん裸足なので気楽です。

気になる効果ですが、ステップを踏むのに太ももをたくさん使うので美脚効果大。特に内転筋(うちもも)引き締めは効果をお約束します(笑)有酸素運動なので脂肪燃焼効果も高いです。またフラならではの効果としては、「サウンドスケープ」といい、音の風景を感じ楽しみながら踊るとことで「癒し」効果も高いと言われています。

「アロハ=愛」と笑顔がいっぱいになるといいな。まずは体験してください。皆様のご参加お待ちしております。



美ボディ

水曜日 19:25~19:45

金曜日 11:10~11:40

土曜日 11:20~11:40



美しいボディを作るコンディショニングクラス。チューブ・ボール・ウェープリングなどのツールを使い糖質を燃焼させながら効率よく筋強化します。強く美しい理想のボディラインを目指しましょう！

美ダイエットの超おすすめプログラムです！※レッスンではシューズ着用です。

★年始イベント★

1月9日は新春お年玉 TRX・シルクサスペンション体験&ZUMBA PARTYです♪♪

10:00~TRX・シルクサスペンション体験

12:00~ZUMBA PARTY

お正月に蓄えたものを発散しに来てください！

※TRX・シルクサスペンション体験は完全予約制になります！予約開始は12月27日スタート！

★お待ちしております★



スタッフ紹介

12月まで火曜日の19:00~ベーシックエアロを担当しています山田IRの紹介です！



はじめまして、山田里美です。遅咲きですが、ずっとずっとずっと温めていた夢がやっと叶いました。年を重ねても皆様が健康で若々しく笑顔でいつまでもお元気で過ごせるお手伝いのでしたら・・・これからの私の長い目標(夢)です。宜しくお願い致します。

まるちゃんこと丸山IRの紹介です！



10月から火曜日の午前エアロ30を担当させて頂いている丸山美幸です。楽しく気持ち良く体を動かしています体が大きいせいか丸ちゃんというあだ名がピッタリだと言われます。皆さん見かけたら気軽に「丸ちゃん！」と声をかけて頂けたら嬉しいです。またエアロクラスもお待ちしております一緒に楽しみましょう！これから宜しくお願い致します。

諏訪湖マラソン

ランナー8000人のサポート！！今年も諏訪湖マラソンのウォームアップを担当させて頂きました。当日は晴天でしたが強風が冷たい中でした。シンプルな動きですが強度、関節可動域など走る準備に向けての動きをふんだんに盛り込んだ内容です。ヨットハーバーが埋まるほどの沢山のランナーに参加いただき、無事にウォームアップ終了。恒例の場所での応援もさせていただきました。真剣に走る姿は心を打ちます。一生懸命な姿は美しい。こういった機会を頂けたこと、感謝いたします。



私だけが知っている！
ラヴィあるある♡

忘れ物編

ラヴィでの忘れ物はタオルが一番多いです、次に多いのはアクセサリなどの小物ですが、靴下も多いです(͡° ͜°)お家に片方だけになってしまっている靴下はありませんか？もしかしてラヴィにあるかもしれませんよ！！年末まで、忘れ物を階段のところに並べますので、持ち主の方はお持ち下さい！！私はよくヨガマットを忘れてしまいます((+_+))外部のレッスン先にも置いてきてしまったことがあります。レッスンに入るときにもマットを敷き忘れたまま入って行ってしまうことも(ω\)おっちょこちょいでお恥ずかしいです。そんな日常もたまにブログになっているので覗いてみて下さいね♪

 Ameba



facebook 

～お知らせ～



営業時間変更のお知らせ

12月28日(水)の営業時間は10:00～16:00となります、この日は会員の種類にかかわらず全会員様来ていただくことができます。



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。年末年始の休館日など変則営業が数日あります。スクールレッスンも振替などがありますので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。



タイムスケジュールについて

1月からタイムスケジュールが新しくなります。ニュー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♪



年末年始休館日

12月29日(木)～1月4日(水)
今年もお世話になりました
来年もよろしくお願ひ致します



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～

みどりさんご用達☆ネイルサロン

♡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



●年末年始のお休み 12月31日～1月4日●

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

2月末まで、**応援価格 3,240円(税込)**です。
トリートメント一緒の方は+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!

1月1日年始休業

2月7日~12日研修の為お休みです

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(旧西源)様のお隣です

「長持ち+スピーディー
洗練された技術で理想の瞳を叶えます」



「自まつげが痛む」「派手すぎて困る」「お化粧の時間を短縮させたい」まつ毛の状態に合った施術をし、必ず満足して頂けるまつ毛にお仕上げいたします。

セーブルエクステ¥5,500~(税別) 3Dエクステ¥9,000~(税別)

- nail menu -

* バイオジェル

...1本¥600~

*トレンドネイル

...1本¥700~

*スカルプ

...1本¥900~

*ネイルケア

...¥3,000

*フット角質ケア

...¥3,000

※すべて税別

★ネイリスト募集中★



Links

Tel 0266-78-8077

諏訪市沖田町4-16-3

ニュースビル1F

Open

平日10:00~20:00

土日祝日9:00~19:00

Close 月曜日

LuLu by Links

脱毛・エステサロン

【安全・痛くない!】マイナス0度以下の霜降りヘッドでお肌を冷やしながらかを当てる為、全く痛みを感じません。痛みに弱い方やデリケートゾーンの施術も安心して可能です。また光の熱による肌の負担もゼロ。施術による肌トラブルも大幅に軽減!

全身脱毛 1回¥30,000(税別)お顔もしくはVIO

各部位料金(税別)

□顔全体¥9,000 □口まわり or 頬 or 手指・甲¥4,500

□両脇¥3,500 □両腕¥9,000 □胸・乳首周り¥8,500

□おなか¥11,000 □両足¥13,000 etc...

【0.1秒照射! 全身脱毛 30分のスライド式脱毛】

LuLu脱毛では、痛くない最新鋭の脱毛方法、「クーリングスライド式」脱毛をしています。痛みがなく、スピーディーに全身脱毛できるのが特徴の最新式脱毛です。

【脱毛効果はもちろん、美肌効果まで!】産毛でも圧倒的な効果を実現。美肌効果もUPし、施術後すぐにお肌のキメが細かくなりツルツル感を実感できます。しかも肌に透明感が出て美白効果まで感じられます。

☎0266-78-3855 茅野市宮川1384-1ウエルズ21A号室

平日10:00~20:00 土日祝日9:00~19:00 月曜定休