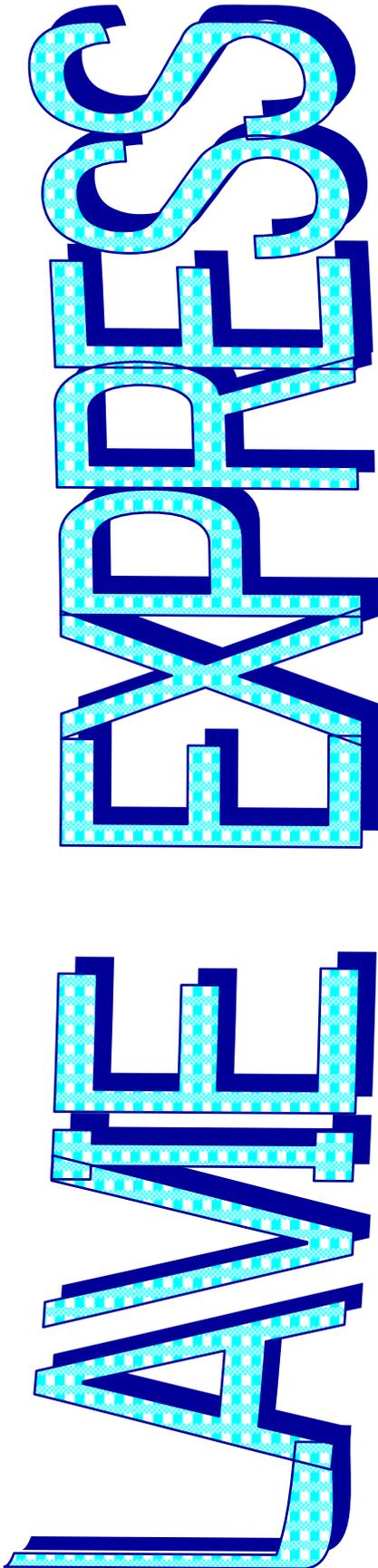


Issued by LAVIE No.68
Date 2018/6/12



これから梅雨に入っていくとのことで、じめじめとした季節がやってきますね(+_+)
そんなスッキリしない季節でも、カラダはスッキリさせたいですよ(^)♪

7月より月曜日が復活し、新しいレッスンが増えていますよ!!この機会に是非、新しいレッスンにも挑戦してみてくださいね☆
もちろん継続のレッスンにもまだやってみたことがない方、継続頂いている方のご参加お待ちしておりますよ(^)/

日曜の特別レッスン ～カラダもココロもリフレッシュ～ ご参加ありがとうございました

☆参加者からの声☆

元々フラをやってみたく、イベントに誘っていただき参加しました。全くの初めてでできるか不安でしたが、丁寧に教えていただき、フラの土台が出来きちんと踊ることができました。お腹にもよく効き、楽しめました。普段のレッスンより時間が長いですが、あっという間でした。
これからもこのような通常のレッスンにはない内容のイベントを楽しみにしています。また機会があれば参加したいと思っています。

◆「休日会員様用振替チケット」をお持ちの会員の皆様へ



現在、土日+ONE 会員の皆様にお渡ししている「休日会員様用振替チケット」ですが、7月からの価格改変に伴い、来年からのお渡しを廃止させていただきます。

現在お手持ちにありますチケットに関しましては、年内までを期限といたしまして、ご利用いただけます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど、どうぞよろしくお願い致します。

NEWインストラクター紹介

YUMIKO

はじめまして YUMIKO と申します。
7月から ZUMBA とバランスコーディネーションを担当させていただきます。
ZUMBA は楽しく一緒に盛り上がりましょう！
バランスコーディネーションは運動されない方でもお気軽にご参加いただければよろしいかと思ひます。身体が変化し楽に動けると思ひます。
どうぞよろしくお願ひします。



太田 マヤ

7月からからだジャンプを担当します太田です。
好きな食べ物はあんこです。猫ちゃん 13 匹と旦那様と一緒に楽しく暮らしています。
他にもフィットネスタイチーや太極舞などのレッスンも好きです！！



7月から NEWプログラムが 目押し！！

キックボクシング

月曜 18:30～ (45分)/土曜 11:15～ (30分)
担当：大槻/松井



キックボクシングは老若男女根強い人気のある格闘技プログラム。脂肪燃焼はもちろん体の引き締め効果があり特にヒップアップ美尻を作るのに役立ちます。そしてパンチ・キックでストレス解消！格闘技ファンにぜひ体験していただきたい！安全で効果的なプログラムです！
さあ、皆で楽しみましょう！



からだジャンプ

火曜 10:15～、10:50～ (25分)
担当：太田



トランポリンは5分跳ぶと1km ジョギングしたのと同じ運動量と2分跳ぶと白血球が3倍になり、免疫力が向上します。インナーマッスルをたくさん使うので、お腹周りや下半身が最初に痩せていきます。便秘やむくみ、冷え性にも効果的なプログラムです。

バランスコーディネーション

土曜 15:45～ (30分)

担当：YUMIKO



日常生活における様々な動作を効率良く滑らかに動かすための「関節ほぐし」「ストレッチ」「簡単な筋トレ」を行います。シンプルな動きの反復をしていく中で身体の変化に気づいていただくプログラムです。



美ストレッチ

月曜 13:00～ (20分)

担当：長林



美シリーズのひとつ、ストレッチ。心と体を伸びやかに！強張りをほぐして老廃物を排出し、血流を促すことでむくみを取ります。柔軟性アップで怪我を予防し、様々なレッスンの効果をあげましょう。



美ダイエット

水曜 19:25～ (20分)

担当：長林



美シリーズのひとつ、ダイエット。緩やかな有酸素運動でカロリー消費！大筋群を効率よく動かし、しぼってひねって理想の美ラインを目指しましょう。短い時間で一日のストレスもスッキリ、疲れと共にリセットしましょう！

～お知らせ～

●休館日・スクール変更ご確認ください●

巻末の7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。



●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あります!! 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♪



●フェイスブックにいいね！お願いします●

フェイスブックは絶賛更新中です！色ん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！もしていただけると嬉しいです。



●ホームページが新しくなっています！●

皆さんお気づきでしたか？ラヴィのホームページが4月より新しくなっています!! ホームページのURLも変わっておりますので、お気に入り登録をされていらっしゃる方はお手数ですが改めてご登録をお願い致します。

<https://laviefitness.com/>

今までのLAVE EXPRESSもご覧いただけるようになっていますよ(^^) /



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
合計¥8,640 が...

¥2,160 で体験していただけます♪

さらに
紫外線リセットパックサービス
試供品プレゼントもあります

☆.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....☆
営業時間:10:00 ~ 20:00 最終受付: 19:00
電話:080-1167-0509
住所長野県諏訪市 四賀 1689-1 ハイツ 92-C
ラーム諏訪店(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

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、髪の内側に水分を入れた、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歳も若く、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>



ヘアスタイルの魅力で毎日が輝いている、
そんなあなたを応援したい。
あなたの髪の悩みを一緒に考えていきます！

ラヴィフィットネス会員様限定メニュー

＜パーマセットメニュー＞

・骨格修正カット+トリートメントパーマ

セット価格 ¥11,000 (税込)

※ヘアスタイルにより、±¥1000(税込)異なることがあります。

＜ヘアカラーセットメニュー＞

・似合せカット&ヘアカラー+トリートメント

セット価格 ¥10,500(税込)

※ロングの方のみ+¥1000(税込)がかかります。その他の割引の併用出来ません

その他、似合せヘアカット¥4,320(税込) S&B 込
会員証ご提示で、上記の金額より 1000 円割引させていただきます。



ヘアズルームクレコ 0266-53-7577

毎週火曜日定休(月曜日は営業しております。)

諏訪市大手1-3-1 店舗前駐車場あり

平日 10:00~20:00/土日祝 09:30~19:30

※上記時間は変更もあります。詳しくは、諏訪市クレコで検索をお願い致します。

インストラクター養成 コース開催決定!

第23回ラヴィフィットネスアカデミーインストラクター
養成コースの開催が決定しました。

- ◇身体の事をもっと知りたい・学びたい方
- ◇フィットネスを仕事にしたい方
- ◇初心者・老若男女関係ありません
- ◇何か新しい挑戦をしたい方

フロントにて資料配布中です。
ご興味がある方はお気軽にお声がけください。

- ・基礎科(PC取得)H30年7月8日~START
- ・応用科(FDEC取得)H30年9月30日~START

詳しくはHP(下記QRコード)をご覧ください。

