

お祭り

Issued by LAVIE No.69

Date 2018/9/15

今年の夏は長野でも35℃が度々あり暑い日々が続いていましたね(▽▽)
9月にも入り、どんどん季節は秋に向かって行きますね!!みなさんは、どんな秋に・・・
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋etc・・・
いろんな〇〇な秋がありますが、ぜひラヴィにもお越しいただき、心地よい汗を流しましょう!!

よいてお祭に みなさまと一緒に 参加いたしました!

2018年7月28日(土)に行われましたよいてお祭にみなさまと参加いたしました!!
台風の影響で夜の部の踊りが1時間だけとかなり短縮されたお祭りでした(T-T)
そんな短い中でもラヴィのみなさまと元気に盛り上げて楽しみました!!



始まる前にみなさんでパシャリ!!
今年も恒例のピンクの法被を着ましたよ\(^)/



よいてこテクノバージョンはラヴィ独自の
振り付けでみなさまノリノリ♪



もちろんよいてこ節、お諏訪節も踊り練り
歩きました!!



最後に今回練習から参加してくださったみ
なさま、そして当日お祭りに遊びに来てい
た会員様やそのご家族とも飛び入り参加で
踊っていただきましたので、記念撮影!!

今年は残念なお天気でしたが、一緒にご参
加でき、ありがとうございました\(^)/

第7回百花拳

日程：2018年11月23日（金・祝）
場所：ラヴィフィットネスコミュニティ

今年も行います!! 今回はラヴィ内部での
開催を予定しております。

趣旨はそのままに、東日本大震災のみにこ
だわらず、日本各地で起きている自然災害
に対してのチャリティ活動の継続とさせて
頂きます。

熊本、広島、大阪など西日本、また北海道
胆振東部地震の被災地へ、
諏訪市から日本赤十字社を通じてお届けす
る予定です。

それぞれのお気持ちに合わせてご協力いた
だけるよう、企画中です。

好評をいただいておりますTシャツの制作、
新しいデザインをお楽しみに!

各クラスのお披露目のステージとして、希
望を募ります。

スペシャルレッスンやいきいきセミナーの
開催。もちろん、心と心を絆で結ぶ百花拳
も。

詳細は後日決まり次第、ホームページ・館
内ポップでお知らせいたします!!

皆さまのご参加お待ちしております\(^)/



困った時のあと一品

晩ご飯を作る時、あと一品何にしよう?と困ったことはありませんか?
そんな皆さまに向けてヒントになるようなレシピをお伝えいたします!!



本日は、『にんじんしりしり』

材料 (2人分)

人参	1 本
ツナ缶詰	1缶 (70g)
顆粒だし	小さじ1
醤油 (お好み)	少々

①人参を千切りにします

②フライパンにツナ缶詰を油ごと入れて火にかけます。温まったら①を入れ、人参がしんなりするまで炒めます。

③顆粒だしを入れ味を整え、風味づけと味をつけるために醤油を少々垂らし、かき混ぜたら完成!!

※醤油を加えると色味が少し茶色っぽく仕上がるため、色鮮やかに仕上げたい場合は塩を使ってみてください。

実は『にんじんしりしり』は沖縄の郷土料理なんです。本来は卵と人参の炒め物ですが、たまたまこれを作ろうとしたときに卵の代わりにツナ缶詰を代用し、美味しく出来上がったので、ご紹介しました^^

緑黄色野菜である人参にはビタミンA (カロテン) が多く含まれています。特に皮に多く含まれているんです。そしてカロテンは加熱調理することにより吸収率がUP!! ちなみに茹でよりも油での加熱調理が効果的!!

カロテンは免疫力を上げ、病気の予防にもつながるので、季節の変わり目の今にぴったりですね(^_-)-☆

～お知らせ～

●タイムスケジュールおよび 営業カレンダーについて●

10月よりタイムスケジュールが新しくなります。後日配布いたします。館内掲示、ホームページでもご確認いただけます。

●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登録をお願い致します。
<https://laviefitness.com/>
今までのLAVIE EXPRESSもご覧いただけるようになっていますよ(´▽`)



●LINE@はご登録いただいていますか?●
LINEアプリをご利用の皆さま、是非LAVIEのLINE@をご登録ください!
アカウント: @eyb1514b
お得情報やお知らせを手軽にチェックいただけるようになります。プライベートやパーソナルレッスンの予約もLINEからお気軽にお問合せいただけます。

●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♪

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・ムー諏訪店(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>



buraspa

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
検索お願い致します。

太極舞・タイチーリトリート

～心と身体をみがく～

2018年9月24日(月・祝)

東京台東区鶯谷 スタジオよもだ

太極舞・タイチーに興味をお持ちの方

どなたでもご参加・お申し込みいただけます

昨年、長野で行われました“Asian Exercise”太極舞・タイチーリトリートを、
装いも新たに、東京で開催いたします。テーマを～心と身体を研く～と題し、ワークショップ(学ぶ)にて様々な極意を体感ください。またどなたでも参加いただけるクラス(楽しむ)も設定しました。はじめて、太極まい、タイチーをされる方でも安心してお申し込みください。経験や習得レベルは関係ございません。ご自身の「心」と「からだ」に寄り添いながら「楽しんで」ください。「学び」しましょう。皆様のご参加、お申し込みをお待ちしております。