

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.70
Date 2018/12/15



早いもので2018年も残りわずかですね(*_*)
この1年皆様はいかがでしたか?振り返りながら
残りも元気に笑顔で年末をそして年始を迎えま
しょう\(^)/

面白い出来事や素敵な出来事を思い出したら、
スタッフに教えてくださいね☆



第7回百花拳

2018年11月23日(金・祝)
ラヴィフィットネスコミュニティ



第七回を迎えた今年の「百花拳イベント」
はラヴィフィットネスコミュニティにて開
催いたしました。

今年はなんと3部構成!!
第1部はラヴィライフワークセミナー「ダ
イエット成功は脳が決めて」アンフィニ
No Limit-代表、アクティブ・ブレイン協会
認定セミナー講師の榎本先生を迎えて開講
しました!





グループワークでは過去のダイエット経験などをお互いに話して、盛り上がる\(^)/

本当に皆さん会話が止まらない
(・◇・)



セミナーの後は大槻・羽場の「インターバルトレーニング」と長林の「アクティブストレッチ」

「インターバルトレーニング」では参加者の皆さんヒーハーヒーハー言いながらたくさん汗をかいて頂きましたよ☆

「アクティブストレッチ」ではいつも以上に様々な部分が伸びて、気持ちよくレッスンを終わられました!!



第2部ではラヴィで行われているレッスンをご紹介します!!キッズ、フラ、ZUMBA、太極舞、天空大河です\(^)/



キッズダンス

フラ



ZUMBA



太極舞



天空大河



第3部は当日お越しいただいた皆さんでベンガンストレッチ+演舞、気功法八段錦（1～8）、二十四式太極拳、百花拳でした！！

ベンガン ストレッチ



演舞



気功法 八段錦



二十四式 太極拳



百花拳



最後はお楽しみ「進化ゲーム」で大盛り上がり！！皆さん必死でじゃんけんをしています（笑）

今年も多くの方にご参加そしてチャリティへのご協力いただきましたありがとうございました。



諏訪湖マラソン お疲れ様でした!!

秋晴れの素晴らしい天气に恵まれ、記念すべき30回記念大会に参加されたランナーの皆様、応援の皆様、大会関係者の皆様にご参加いただき今までにない多くの方々に埋め尽くされたヨットハーバーでのウォームアップでした！ご参加いただき本当にありがとうございました！ランナーの皆様、お疲れ様でした！また来年も諏訪湖マラソンでお会いしましょう！



養成コース生 お披露目



2019年1月5日（土）12:10～

今年の養成コース生3名のお披露目、卒業レッスンを行います。

ワクワク75分の初レッスン！！
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

晩ご飯は作るとき、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お伝えします!!



本日は、『油揚げキッシュ』

材料 (2人分)

油揚げ	2枚
卵	2個
牛乳 (無調整豆乳でも可)	50ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
ベーコン	2枚
ほうれん草	1束
チーズ	お好みの量
塩・胡椒	適宜
油	適宜

- ①油揚げを半分に切って裏返します。ベーコンは1cm角、ほうれん草は3cm幅くらいに切っておきます。
- ②ボールに卵を割り、塩・胡椒、鶏ガラスープの素、牛乳を入れ、よく混ぜます。
- ③裏返した油揚げにベーコン、ほうれん草、チーズをそれぞれお好みの量入れます。
- ④具材の入った油揚げに②を流し入れます。(だいたい油揚げの半分くらいまで) 切り口は爪楊枝でしっかり留めます。
- ⑤フライパンに油を引き、弱めの中火で焦げないように焼きます。中に火が通れば完成!!
※卵液は入れすぎると中身が出てきてしまうのでご注意ください
※中に火が通っているか不安な場合は、最後にレンジで数秒温めると安心です。

キッシュとはフランスの郷土料理だそうです。本来は、パイ生地やタルト生地を使うのですが、少しでも糖質を抑えるために油揚げを用いました!!

～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●

1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
うるハリパックサービス
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。

チャリティTシャツ 販売中!!!



ドライシルキータッチという肌触りが気持ち
よく着心地も良い素材のTシャツです!!
施設に置いている限りとなりますので、
お早めに!!