

LAVIE EXPRESS NEWS

Issued by LAVIE No.72
Date 2019/6/20



すでに梅雨入りし、これからジメジメした季節がやってきますね(-ω-;) そんな嫌~な季節でもしっかりとカラダを動かして心も身体もスッキリさせましょう!!

汗のかきやすい季節にもなってきますので、こまめな水分・塩分補給で熱中症を予防しましょう\(^o^)/



第八回百花拳 開催決定!!



今年も第八回百花拳の開催が決定いたしました。
日程：2019年11月23日（土・祝）
場所：ラヴィフィットネスコミュニティを予定しております。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。
詳細については後日改めてご案内いたします。



お忘れ物ありませんか？

ラヴィにお届けのあったお忘れ物を公開いたします。

期間：6月末まで

場所：階段踊り場

期間が終了致しましたら、処分いたしますので、お心当たりのある方は一度ご確認いただければと思います。同時に傘立ての傘も整理いたします。お客様ご自身のものがありましたらお持ち帰りいただきますようお願いいたします。皆さまご協力のほどよろしくお願いいたします。

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!!



今日は、『じゃこピーマン』

材料 (4人分)

| | |
|------|--------|
| ピーマン | 4個 |
| じゃこ | 20g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ1/2 |

- ①ピーマンを縦に細切りにする
 - ②フライパンに油を温め、先にじゃこを軽く炒る
 - ③ピーマンを加えて火が通ったら、砂糖・酒・醤油・みりんを加え炒める
- ※ピーマンのシャキシャキとした食感を残したい方は、炒めすぎにご注意!!
 ※少し濃いめの味付けですので、お弁当のおかずにもってこいの一品

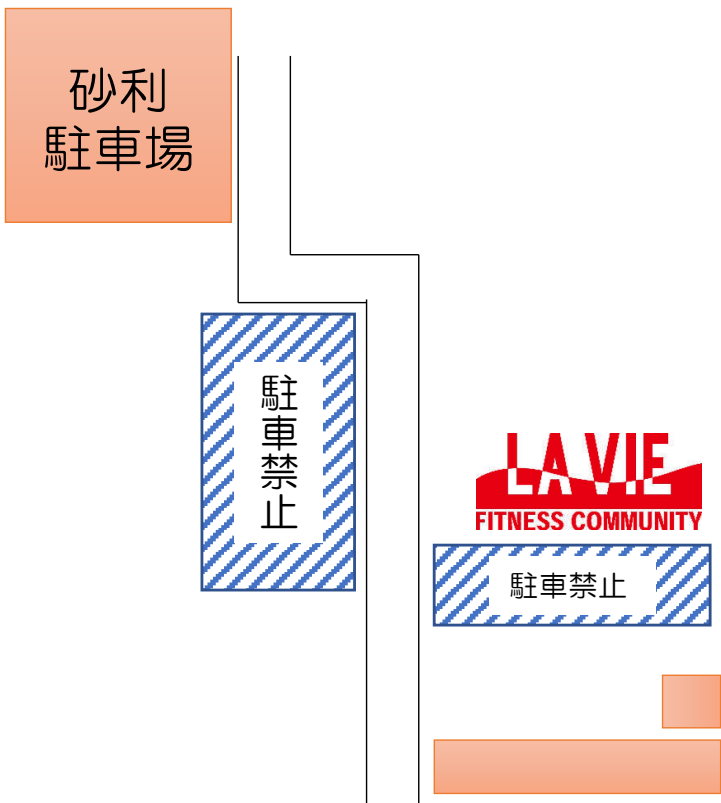
これからは旬!! 夏野菜のピーマンは栄養価の高い食材です。そんな栄養価の高いピーマンをなるべく栄養を損なわないように食べたいですよね? そんな時はピーマンの繊維に沿って『縦切り』がベスト!!

そしてピーマンにはビタミンCが豊富♡ビタミンCは、水には弱く、熱には強い。ということはスープや煮るよりも油で炒めたり揚げたりした方が栄養を無駄にせず摂れるのです。ちなみにパプリカの方がビタミンCは多いですよ!! (特に赤)
さあこの夏はピーマンをたくさん食べよう! 笑

駐車場について

駐車場のご利用について改めてご案内いたします。現在ご利用いただける駐車場は当施設目の前の道路側、施設横の道路を入れて奥の砂利駐車場となっております。(下図参照) なお夕方以降に関しては諏訪信用金庫飯島支店様の駐車場もご利用いただけます。

上記以外の駐車場に関しましては、他の店舗にご迷惑がかかるため駐車はご遠慮いただきますようお願いいたします。



マナーをお守りください

レッスン前後でのストレッチマットを占領してストレッチをせずに雑談をすることはお控えください。利用者の多い時間帯も同様です。ストレッチをされる方にお譲りください。雑談は階段踊り場に椅子や机を設けておりますので、そちらをご利用ください。

～お知らせ～

●休館日・スクール変更ご確認ください●
巻末の6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。



●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!もしていただくと嬉しいです。



●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きますよ(^▽^)



●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、隣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

ZUMBAセール ご利用ありがとうございました ございました

ZUMBAセールでは多くの皆様にご利用いただきありがとうございました。

今後もこのような商品販売を計画しておりますので、お楽しみくださいね(^_-)-☆

