

Issued by LAVIE No.75

Date 2020/3/17

LAVIE EXPRESS NEWS

3月に入り、コロナの影響で日本のみならず世界全体自粛モード、くろヴィも2週間休館をし、皆様にはご迷惑をおかけいたしましたm(_)_m休館の間にしっかりと除菌を行い、皆様に気持ち良く使っていただけるよう準備をしております。しっかりと身体を動かして、免疫力をつけて、コロナなどウィルスに負けないような身体づくりをしていきましょう\(^)/

入会金100%OFF
キャンペーン
2020.3.1~

現在、入会金100%OFFキャンペーン実施中!
是非、ご家族やご友人などに入会を考えていらっしゃる方がいましたら、このチャンスをお伝えください!!
受付にてリーフレットもご用意しておりますので、お気軽にお持ち帰りくださいね^^

新型コロナウイルス 拡散防止対策

施設をご利用いただくにあたり、以下のご協力をお願い致します。

- ご入館の際、手の除菌をお願い致します
- シムエリアにてご利用になられたマシン等は設置しておりますペーパータオルと除菌スプレーで拭き取りをお願い致します。
- レッスンの際に使用しましたマットやツールの除菌もお願い致します。
- 少しでも体調が思わしくないと感じる方は、ご利用をご遠慮ください。
- 施設利用時、お客様にもマスクの着用をお願い致します。



NEW インストラクター 中本IR



毎週土曜日16:20からのヨガを担当させていただいてます。
みなさんと一緒に、気持ちも身体も軽くなるヨガをしたいと思います♪

困った時のあと一品

晩ご飯は作る時、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お伝えします!!



本日は、『厚揚げのきのこあんかけ』

材料 (2人分)

厚揚げ豆腐	2枚
長ネギ	1/2本
しめじ	1/2パック
水	1カップ
醤油・砂糖	各大さじ2
酒・みりん	各大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1
水溶き片栗粉	適宜

- ①厚揚げを食べやすい大きさ、長ネギは斜め薄切りにし、しめじは石突きを取り小房に分ける
- ②フライパンで厚揚げに色がつくまで焼き、器に取り出す
- ③同じフライパンにサラダ油を加えて熱し、長ネギとしめじを加えて炒める
- ④長ネギがしんなりしてきたら、水・醤油・砂糖・酒・みりん・顆粒和風だしを入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉でお好みのとろみをつける
- ⑤最後に厚揚げの上にあんかけをかけて完成

こんな時なので今回は免疫力を高める食材『きのこ』に注目!!腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、免疫力を高めるためにはおすすめの食品です。さらに、それだけではなく、きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。
もちろん、バランスの摂れた食事、睡眠、運動も免疫力を高めるには必要不可欠!
ちなみにきのこは冷凍保存すると旨味が増すと言われています。これを機に冷凍保存をして常備しておくのもいいですね

両角IRに 元気な男の子が 生まれましたよ

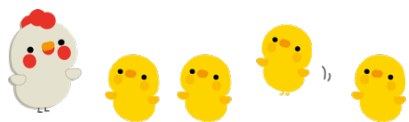


この度、1月13日に無事男の子を出産しました!名前は威吹です。今は子育てに奮闘しています。また、みなさんにお会いできる日を楽しみにしています!



質問募集

毎月掲示しております『教えて〇〇!!』の質問を皆様から募集いたします!!
運動のことはもちろん、スタッフへの質問でもなんでもOK\(^)/
気になることがありましたらお気軽にスタッフへお声がけくださいね^_^☆



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。
駐車場に関しまして不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

砂利
駐車場

駐車
禁止

LA VIE
FITNESS COMMUNITY

駐車禁止

～お知らせ～

●休館日・スクール変更ご確認ください●
巻末の4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。

●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ます。プライベートやパーソナルの予約もLINEからお気軽にお問合せください。

●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。



●ホームページありますよ●
ラヴィのホームページでも、様々な情報を更新中!!是非ご覧くださいね\(^)/
<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(´▽`)

