

Issued by LAVIE No.76

Date 2020/9/14

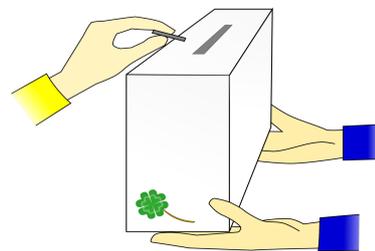
ラヴィ エクス プレス ニュース

今年の夏は、猛暑日が続き、こたえましたね。まだ日中は暑い日がありますが朝晩は涼しくなり、夜に虫の声を耳にすると秋が近づいて来ているのを感じますね。秋といえば美味しい食べ物そしてスポーツです。美味しいものを食べて、しっかりと身体を動かしましょう！ラヴィで皆様のお越しをお待ちしています。

今年の 百花拳は・・・

今年はコロナ禍ということもあり、みなさんが集まってのイベント形式から、1週間のチャリティーウィークを企画しています。目玉として、完全予約制のNEWプログラムお披露目を予定しております。他にも様々な楽しいイベントを企画中です！お楽しみに\(^)/
例年通り募金活動も行いますので、ご協力いただければ幸いです。

百花拳



みなさまへのお願い

このコロナ禍でみなさまには様々な感染予防策にご協力いただきありがとうございます。
この先、ラヴィでの感染を出さないためにも、今一度以下をご確認ください。

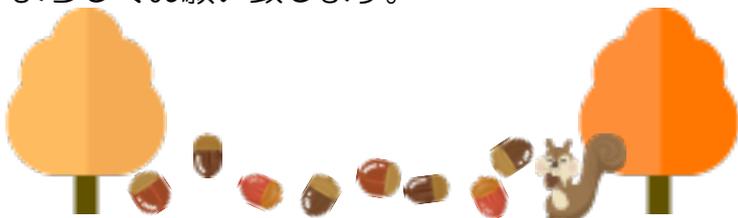
- ご来館前に必ず検温
- チェックイン前に必ず除菌
- 体調が優れない方は利用自粛
- 更衣室は分散して利用
- スタジオは等間隔にて分散
- インストラクターやお客様同士の会話は少し離れて
- レッスン中の発声・ハイタッチの自粛
- 館内では鼻と口を覆うようにマスクを着用
- トレーニングマシンの分散利用
- レッスン待ちの間隔確保

NEWインストラクター 加藤IR



7月からZUMBA®とSTRONG nation™を担当しています。

LAVEIの養成コースを卒業し、この度、念願叶いLAVEI皆様と気持ちの良い汗をかけて、幸せな気持ちでいます。大社煎餅に塩羊羹も大好きなので、諏訪とのご縁が嬉しいです。よろしくお願ひ致します。



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、『豆苗と韓国海苔のおひたし』

材料

豆苗	1袋
韓国海苔	3枚
かつお節	お好みで
醤油	少々
ごま油	少々

①豆苗を半分に切って電子レンジで加熱(600w3分)

②水で冷やし、絞って水気を切る

③器に入れたら、韓国海苔、かつお節をまぶす

④醤油、ごま油を少々かけたら完成

豆苗ってコスパもよくて、使い勝手の良い野菜ですよね\(^)/

根を水につけておけばもう一度伸びてくるので、家計にも優しいですね!

ちなみに豆苗はグリーンピースの若葉だそうです(羽場はつい最近まで知りませんでした^^;)

豆苗に含まれるβカロテンとビタミンKは油に溶ける性質なので油と一緒に摂ると吸収率が高められると考えられているそうです。

今回ご紹介したレシピにもごま油を使っていますよ!!

さらに水に溶けやすい性質を持つビタミンB群も含まれており、電子レンジでの調理なのでその点も安心ですね(*´▽`*)

～お知らせ～

●休館日・スクール変更ご確認ください●

巻末の10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。

●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(´▽`)



●Youtubeは見ていただけましたか●

Youtubeを開設いたしました!!

レッスン紹介やオンラインレッスンの様子をアップしています!!

おうちトレーニングに活用してみませんか?



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^_^☆

ご意見箱より

●ジムレッスンの告知について

・『翌月の予定を早めに立てたい、内容を確認したい』

→ご意見を参考に早めの告知を出すよう改善させて頂きました。3ヶ月スケジュールと同時にジムレッスンスケジュールもまとめて3ヶ月告知しております。ご覧いただきスケジュールの調整をお願いします。

●予約制レッスンにつきまして

・『2週間分先行予約をさせてほしい』

→確かに一度お休みされると参加しにくい実情はありますね。ただ現在でもご予約をお忘れになられたり、キャンセル待ちにおいてにならない方もあります。レッスン終了時にお入りいただければ、次週には不参加の皆様が優先でご予約できます。通常レッスンの参加者数の制限が緩和されれば、改善されるかと存じます。ご理解のほど、宜しくお願い致します。

●『マスクの回収寄付、ペットボトルのキャップ集めなどラヴィでも社会貢献になる活動のチャンスも欲しい』

大変有意義で有難いご提案をありがとうございます。世の中のためになること、他者のお役に立てることに気が付き行動していくことは、人としてとても尊く美しいことだと認識しています。現在コロナ感染予防などなどバタバタしておりますが、11月の百花拳週間には実施したいと思っております。ご協力のほど宜しくお願い致します。

☆大事なお知らせ☆

10月より人数制限の緩和を行います。コロナの警戒レベルの安定と夏季から熱中症予防レベルの低下によるマスク徹底の強化を鑑みて、2メートル間隔から1.5メートル間隔へ改善します。おおよその立ち位置をマーキングしておりますので、間隔の確保にご協力をお願い致します。30名定員となりますので、抽選実施の確率はかなり軽減します。