



G

SAPPORO
FREE PAPER

GET'S

2016.11

PLACE

ばんけいの森 さつぽろばんけいスキー場

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8
焼肉スタジアム RYU~柳~

IDOL INFO

フルーティー
Cradle
m pocket project

MUSIC REVIEW

Green Day「Revolution Radio」



ARTIST PICK UP

藤澤ノリマサ サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.76

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/ (株) クルーコーポレーション GET'S!! 編集部
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目-1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙: 藤澤ノリマサ
(ワーナーミュージック)

NORIMASA FUJISAWA

藤澤ノリマサ

「ポップオペラの貴公子」
藤澤ノリマサが

レーベル移籍第一弾アルバムをリリース。
10の曲たちが綴る美しいメッセージ。
そして込めた想い。

2016.8.24 Release MESSAGE



【初回生産限定盤A】
4,800円(税別)
WPZL-31228/9
※DVD付



【初回生産限定盤B】
4,800円(税別)
WPZL-31230/1
※DVD付



【通常盤】
3,000円(税別)
WPCL-12440

【収録曲】

1. 何でもいいのさ～to tell you the truth～
※ヘレベルの「カノン」をモチーフ
2. You may cry ～それがあふれる涙なら
※オリジナル曲(作詞:松井五郎 作曲:藤澤ノリマサ)
3. Badalla
※アルディの「春」をモチーフ
4. 星の挨拶～夜空に星を散りばめて～
※ガラーの「愛の挨拶」をモチーフ
5. あなたのいない明日へ
※オリジナル曲(作詞・作曲:藤澤ノリマサ)
6. 黒い貴婦人 -Homage to Shakespeare-
※メンデルスゾーン「ハイオリン協奏曲ホ短調第一楽章」、
歌詞にはシェイクスピアの詩集「ソネット集」から
「黒い貴婦人」の詩をモチーフ
7. 一輪の花束
※シューベルトの「セレナーデ」をモチーフ(作曲:藤澤ノリマサ)
8. RAISE VEIL
※オリジナル曲
9. Brand New Day
※パールギョットの「朝」をモチーフ
10. 伝えなくちゃ
※ラマニノフの「交響曲第三番第三楽章」

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821

メガエムズ1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47
TEL:011-859-1121

GARTIST INTERVIEW

藤澤ノリマサ

Q.ほとんどが「あらゆるかたちの恋・愛の歌」で構成される『MESSAGE』の中で、藤澤さんご自身の「恋」もしくは「愛」に最も近い1曲はどれだと思いますか？

この曲と言ってしまいますと、そのイメージがいついてしまっていて聴いて下さる方に申し訳ないので、ご想像にお任せ致します(笑)

Q.『あなたのいない明日へ』の歌詞は女性目線を想定している様に感じられました。『MESSAGE』の中の曲の大半は「僕」という一人称である事と対照的に、この曲だけ一人称を「私」にした理由はどのようなところにありますか？

僕の曲は女性の方が聴いて下さることが多いと思います。だからこそ女性目線で歌う“女歌”があっても良いかと思って作りました。

Q.『あなたのいない明日へ』のように作詞作曲両方を生み出される際、詞と曲はどういった順番で作られますか？

僕の大半の楽曲はメロディーを先に作ってから詩を合わせます。この曲もそうです。

Q.藤澤さんの持ち歌以外のクラシックを聞かれたとき、つい即興で歌を口ずさんでしまう!…なんてことってありますか？

しょっちゅうです(笑)誰かにこれをイメージして歌ってください!と言われると即興で演奏など出来ます。イメージを言ってもらえた方が作りやすかったりするんですね。

Q.藤澤さんが『一輪の花束』を捧げたいと思う女性のタイプはどのような方ですか？

性格は大久保佳代子さんみたいに大人の女性でお酒を飲んだら楽しそうな人ですが、見た目は新垣結衣さんみたいな清楚な方が良いです(笑)

Q.藤澤さんが思い描く「理想の恋」「理想の愛」のシチュエーションを教えてください。

いっぱいありすぎて答えられません…。1つだけ答えると綺麗な海の見えるレストランで他愛もない会話をしてお飯食べて…みたいのが理想かな。

Q.GET'S読者の皆さんへ、藤澤ノリマサさんの「MESSAGE」をお願いします!

このアルバムはこれまで僕のプロジェクに関わってくれたスタッフさん、そして何より多くのファンの皆さんに感謝の気持ちを込めて作ったアルバムになっています。このアルバムを聴いて「ありがとう」という気持ちが少しでも伝われば嬉しいです。

Present!

藤澤ノリマサのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「アーティスト・76号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「藤澤ノリマサへの応援メッセージ」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでお送りください。

(応募締切は2016年10月31日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)



Moël

10月28日(金)~30日(日)
ハロウィンイベント



**メイドバー
モエール**

[twitter]@moemoemoel
[HP]http://www.moemoemoel.jp

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル7F
TEL:(011)596-7247 定休日:年中無休
営業時間:19:00~5:00(日曜のみ18:00~23:00)



株式会社Cradle
所属アイドル

北海道&東京のローカルアイドル

team
くれかっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

team
くれかっ娘!

新メンバー

随時募集!!

【必要な能力】

やる気!
以上!

本気で芸能界での成功を目指す方、
環境は全て整っています!
まずは一度見学に来てください!
そして、運営スタッフと
あなたの夢について
思いきり語りましょう!
お待ちしております!

応募は
こちら



<http://cradle.link/audition/>



白い北の天使

志賀いずみ

公式サイト

<http://cradle.link/shigaizumi>

Cradleアイドルの本拠地!

Link's HALL



日々、練習とライブを行っています!是非おこしく下さい!

所在地/〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5 株式会社Cradle 札幌本社 TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.76 2016.11 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・すべてへの感謝を含めた「MESSAGE」～藤澤ノリマサ……………00

IDOL INFO

・Cradle ……………02

FOOD

・BEEF IMPACT ……………04

・iRo8～いろは～ ……………05

MUSIC REVIEW

・GREEN DAY「REVOLUTION RADIO」……………06

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥10月イベント情報……………07

PLACE

・ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場の早割がお得! ……………08

DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草……………10

FOOD

・焼肉スタジアムRYU～柳～ ……………12

IDOL INFO

・m pocket project ……………13



今月の表紙 藤澤ノリマサ

言わずと知れた「ポップオペラの貴公子」藤澤ノリマサが2回目の登場!8月リリースのニューアルバムに込められた、「MESSAGE」に迫る。



Very delicious
beef steak

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。
※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



大人気! お肉の焼き方・量(g)はお客様のお好みで!

- | | | | |
|--------|--|-------|-------------|
| 1g 7円 | ビーフインパクトステーキ | | |
| | リブローズ (オーストラリア産) | 250g~ | 1,750円(税別)~ |
| 1g 5円 | 5円ステーキ | | |
| | 肩ローズ (アメリカ産) | 250g~ | 1,250円(税別)~ |
| 1g 10円 | ヒレステーキ | | |
| | オーストラリア産ヒレ(まるやか牛) | 200g~ | 2,000円(税別)~ |
| 1g 15円 | 黒毛和牛ステーキ | | |
| | 狸小路店…北海道産黒毛和牛リブローズ
平岡店…国内産黒毛和牛リブローズ
ルトロワ店…国内産黒毛和牛リブローズ | 200g~ | 3,000円(税別)~ |

ルトロワ店
限定

飲み放題(90分) 980円(税別)

セッポクラシック/ハイボール/ジンジャーハイボール/コークハイボール
ワイン(グラス赤・グラス白)/スパークリングワイン(ボトルスター)
カクテル(カシスオレンジ/カシスソーロン/カシスソーダ/カシスグレープフルーツ
クニヤン/ファジーネーブル/ピーチソーダ/ピーチグレープフルーツ/カンパリオレンジ
カンパリオレンジ/カンパリオレンジ/カンパリオレンジ/カンパリオレンジ/カンパリオレンジ)
ソフトドリンク(コーラ/ジンジャーエール/ルワー/オレンジ30%/メロンソーダ/黒ウーロン茶)

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



ビーフインパクト 狸小路店 【TEL】011-211-8554

札幌市中央区南3条西4丁目17-1 狸小路アーケード(4丁目) 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ビーフインパクト 平岡店 【TEL】011-887-8545

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ビーフインパクト ルトロワ店 【TEL】011-252-9939

札幌市中央区大通西1丁目11番地 ルトロワ7階 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00

Salad

今話題のsprout(発芽直後の植物の新芽)を使ったサラダをご提供。
美肌効果や免疫力向上・抗酸化作用など、アンチエイジングが期待出来ます。

BBQ

2階iRo8テラスでは、七輪をお貸し致します。
ちょっと大人のBBQを楽しみませんか？



Dining

iRo8 Curry & Dining Bar

iRo8 BBQ串(1本) <small>十割ハーフ牛120g、ビーマン、 玉ねぎ、とうもろこし</small>	¥1,380
四元豚ロース	¥650
桜姫鶏	¥650
焼き野菜盛り	¥850
エリンギバターホイル焼き	¥480
にんにくホイル焼き	¥480
焼きパン	¥350

iRo8特製ローストビーフ	¥1,380
炭火焼 ヒレステーキ120g <small>(山わさび・ピナツソルト特製ソース添え)</small>	¥1,680
炭火焼 リブローズステーキ120g <small>(山わさび・ピナツソルト特製ソース添え)</small>	¥1,320

狸小路8丁目 iRo8(いろは)は
気楽に気どらず過ごせる
アットホームなお店です。
天気の良い日には、2階のiRo8テラスで
楽しくピクニック気分をお楽しみ下さい。
街中で、のんびりゆる〜り
あなた好みのiRo8 Styleを
見つけて下さい。

Curry

焼きカレー	¥950
ビーフオムカレー	¥880
ビーフカレー	¥750

**忘年会
ご予約
受付中!!**

Bar

サッポロクラシック樽生	¥550
角瓶ハイボール	¥500
グラスワイン赤・白	¥500
レモンサワー	¥450
ウーロンハイ	¥450
モスコミュール	¥530
サントリー角瓶	¥450
竹鶴	¥800
ウーロン茶	¥350

※他にも数多くのドリンクメニューをご用意しております。

iRo8 いろは

Curry Time 11:30~15:00
Dining Time 17:30~22:30
Bar Time 22:30~LAST

札幌市中央区南2条西8丁目 狸小路8丁目
TEL:011-522-7787
定休日:月曜日 ※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

オレは、チカラが欲しい。世界を革命するチカラ。

そのためにはまず、筋トレだ。有り余る筋肉のパワーを手に入れる。

いや、筋肉パワーを手に入れるために、肉を食うのが先だ。

ペットの
レコスゲ

…ああそうさ、そうやって肉を食い過ぎて太ってしまったこのオレだぜ

世界的パンクロックバンド 「GREEN DAY」の セルフプロデュースフルアルバム!!

というわけでコンニチハーツ!みんな大好きミュージックボーイだよッ☆(キラッ)…こらそこ、「キモイ」「好きとか以前に、そもそもお前誰だよ」「いいからレビュー早くやれよ」とか罵詈雑言やめてよね!!!!やめてよね!!!!割と長このコーナー担当してるんだからそろそろ覚えてくれてもいいじゃん!?ミュージックボーイ泣いちゃうよ!!!!

さーて今回のレビューはッ!?!? こっちは正真正銘のみんな大好きパンクの王道「GREEN DAY」だよ!!

—「この世界は集団思考を失ってしまっている、それは俺たち3人にも言える。新作『レボリューション・レディオ』は失ったソウルを取り戻す為の革命のこと。— ともに歩み、ダンスし、歌うんだ。そして、お互いを発見すること。それこそがグリーン・デイが始まった当初から持っていたスピリットなんだ。」byビリー・ジョー・アームストロング(Vo/G)……だって!!!超カッケェ——ッ!!!!!!

みんなもこのアルバムを聴いて、ガリガリ何かを革命しちゃいまくろうZE—————ッ!!!!!!



2016.10.7 Release

REVOLUTION RADIO

CD WPCR-17515 ¥2,300(本体)+税

【収録曲】

01. Somewhere Now
02. Bang Bang
03. Revolution Radio
04. Say Goodbye
05. Outlaws
06. Bouncing Off The Wall
07. Still Breathing
08. Youngblood
09. Too Dumb To Die
10. Troubled Times
11. Forever Now
12. Ordinary World



AMUSEMENT CLUB

Early Bird 発寒店

札幌市西区発寒15条4丁目13番1号

(TEL)011-663-8538 [営業時間]9:00~23:00(年中無休)



AMUSEMENT CLUB

Early Bird 藻岩店

札幌市中央区南22条西10丁目4-1

(TEL)011-530-5383 [営業時間]9:00~23:00(年中無休)

北海道から全国へ!!



2016
10月の
主な
イベント

FRUITY

FRUITY OFFICIAL HP <http://fruity-girls.com/>



※詳しい情報はHPにて公開中! 下記の記載以外にもイベント・ライブ出演予定!

10/8

北海道アイドルバスケットvol.46 ~ライブプロ社員、岩ちゃん生誕祭~

★会場…スペースアートスタジオ(札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルアバンティール7F)
★時間…未定
★出演予定…フルーティー、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、G.E.E.K、MATERIAL、白井美彩、MissCarat、小娘、PastelDoll、齋藤れな、まいちゃん
※詳細は後日発表になります。

10/9

札幌大学 大卒業

★会場…札幌大学 雨天時:屋外屋根付きステージ、晴天時:屋内3001教室
★時間…16:30~『フルーティー』
★出演…フルーティー

10/10

Sound Lab mole10周年企画 Thanks 10 ~サンクスデイズ NNNNNNNNNN"エヌハチ"

★会場…Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
ESPホール(札幌市中央区南三条西1丁目3-6)
★時間…OPEN/11:00 CLOSE/16:00
★出演…ライブプロより、フルーティー、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!
※詳細は後日発表になります。

ニコーリフレ主催 アイドルライブ(予定)

★会場…ニコーリフレ 宴会場(札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル4F)
★出演…フルーティー、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、MissCarat、白井美彩、まいちゃん
※詳細は後日発表になります。vvvvvvvvv

10/22

北海道アイドルバスケットvol.47 ~もっち生誕祭~

★会場…Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★出演…フルーティー、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、MissCarat、Ta-colors、小娘、PastelDoll、齋藤れな、まいちゃん、BUNNYハートKISS、ハニーコーラン
※詳細は後日発表になります。

フルーツバスケットvol.94 ~もっち生誕祭~

★会場…Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★出演…フルーティー 他
※詳細は後日発表になります。

10/23

吉小牧(予定)

★出演…フルーティー、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、小娘、BUNNYハートKISS、ハニーコーラン、Yuima☆'s 他
※詳細は後日発表になります。

10/26

自遊空間×フルーティー マンスリーライブ

★出演…フルーティー
※詳細は後日発表になります。

10/29

札幌市内 ハロウィンイベント(予定)

※詳細は後日発表になります。

10/30

ニコーリフレ主催 アイドルライブ(予定)

★会場…ニコーリフレ 宴会場(札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル4F)
★出演…2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、G.E.E.K
※詳細は後日発表になります。

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

TEL011-252-9922までご連絡が、fruity@livepro.jpにメールしてください。
メールの際は下記項目を明記して送信してください。
・タイトル「イベント出演オファー」
・本 文「会社名」「ご住所」「ご連絡」「ご担当者名」

■イベントオファー、ファンレター、質問など様々なお問合せ先

株式会社ライブプロ SMP 札幌モデルプロ TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp



シーズン券・ナイター&土日祝券のお求めは

シーズン前がお得!!

札幌都心から20分。



2017 SAPPORO ASIAN WINTER GAMES

オフィシャルスポンサー

2017 冬季アジア札幌大会オフィシャルスポンサー



スノーボード ハーフパイプ競技 /



フリースタイル モーグル競技 開催スキー場

2016.10.1より受付スタート!!

10月は**20%off!!**

11月は**10%off!!**

早割10 & 早割11

夜10時までたっぷり遊べる
お得な割引チャンス!!

今シーズンから新登場!!
ナイターシーズン券と土日祝券がひとつになった
ナイター&土日祝券

お申し込み方法

方法1 ●現金ご持参でのお申し込み

さっぽろばんけいスキー場センターロビー3F事務所に現金(クレジットカード可)をご持参下さい。

方法2 ●現金書留でのお申し込み

①必要事項をご記入いただいた早割シーズン申込書②2.5cm×2.5cm角の顔写真1枚③希望券種の料金を同封のうえ、下記宛にお送り下さい。
〒064-0945 札幌市中央区盤渓410番地 さっぽろばんけいスキー場

方法3 ●FAXでのお申し込み

早割シーズン申込書に必要事項をご記入いただき、011-641-0092宛にお送り下さい。現金書留または銀行振込でご入金下さい。
ご入金確認後、引換券を郵送します。

★ご入金の月を割引適用日とさせていただきます。お申し込みのみでは割引適用となりませんのでご注意ください。

方法4 ●Webでのお申し込み

公式ホームページ内の申し込みフォームに必要事項をご記入のうえ、送信して下さい。現金書留または銀行振込でご入金下さい。
ご入金確認後、引換券を郵送します。

★ご入金の月を割引適用日とさせていただきます。お申し込みのみでは割引適用となりませんのでご注意ください。

銀行振込されるお客様は、下記宛にお振込み下さい。※振込手数料はお客様のご負担をお願いいたします。

北海道銀行 琴似支店 (管)1271117 口座名 札幌ばんけい(株) ばんけいスキー場

早割にてお申し込みのお客様には引換券をお渡しいたします。オープン後にインフォメーションまで引換券をお持ちになり、シーズン券とお引き換え下さい。

2.5cm×2.5cm角の顔写真1枚をお持ちいただくと後日のお渡しがスムーズになります。

NEW

2015-16シーズン中に、シーズン券・ナイターシーズン券・土日祝券・ハーフパイプシーズン券をご購入されたお客様には、「継続割」として、早割期間の対象割引から、さらに5%割引!!!

※ご本人と確認できるものをご持参ください。※2016-17シーズン券ご購入の場合に限ります。

ban.K ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場
〒064-0945 札幌市中央区盤渓410番地 TEL.011-641-0071
www.bankei.co.jp

The soliloquy about a diet



若葉の ずぼらダイエット徒然草

トロい・天然・ポジティブ娘の若葉が、ダイエットに関する体験談や豆知識をつれづれに語る不定期コーナーです。

あっという間に夏も終わり、すっかり秋になりましたね。

こんにちは、若葉です!

天気の急激な変化や朝昼晩の気温差にやられて風邪を引くこともありますが、わたし自身はおおむね元気に過ごせました。

心なしか、体重が減ってから、体調を崩す回数が減ったような気がします。

…どこかで聞いたんですが、「体重が増える」ということそのものが、「身体からのSOSサイン」なのだとか。まあ、余分なものが増えるから体重も当然増えるってことだと思うので、それも一理なんでしょう。つまり、「最近何かだるいなあ」とか「眠れない夜が続くなあ」とか思ったら、知らず知らずのうちに体重も増えている可能性があるんですね。

体重が減れば体調も良くなる、体調が良くなれば体重も減る。逆もまた然り。わかっていても、なかなか難しいですね…

これまで、「なるべくがんばらない」「日常生活に無理なく取り入れられる」ダイエットに関するあれこれをご紹介してきましたが、今回は「そもそものダイエットへのモチベーション」についてのお話をしようと思います。

というのも、人間誰しも「○○になりたいなあ」と思っている、何となく強い動機や「どうしてもそうせざるを得ない状況」がなければなかなか気持ちが続かないものだと思うんです。

ましてダイエットは、「やせたら終わり」じゃなく、「やせた(健康な)状態を維持し続ける」ことが一番重要なわけで…じゃないと折角やせてもリバウンドしてしまって、気がつけば元の体重どころか自己最高記録を更新しかねないという状態になってしまいます。

それでは、がんばった甲斐もないというか、努力が水の泡というか、とにかく哀しいことだと思うんですよ。

だから、同じ努力をするなら、水の泡にしない努力をしたいと思ったりするわけです。やせるまでのプロセスが苦しければ苦し

いほど、その苦しさをもう一度…いえ何度もしなければならぬなんて、気が遠くなってしまいます。そして結局あきらめてしまって…なんて結果になりかねなくて。じゃあ、あのがんばりは何だったの、我慢や努力は結局無駄でしかなかったの?って思うのは、わたしにとって一番辛いことです。同じように考えている方、きっと、少なくないんじゃないかと思うんですけど…どうでしょう?

かなり長々と前置きをしてしまいました。今回お伝えしたいのは、「身近で手軽で長続きするモチベーション維持のコツ」みたいなもの、です。

それはとってもカンタン。

「ライバルを作る!」

これなんです。

自分ひとりがダイエットをがんばるより、同じようにやせる努力をしている人が周りに…いえ、隣にいたなら、そしてその人が成果をあげていたとしたら…自分にも、火がつきませんか?

ライバルという何となく「仮想敵」みたいな感じで嫌だなあと思うなら、「憧れの人」を仮定すると良いと思います。

自分の大好きな人が、「やせている子が好みなんだ」と言ったとしたら…その人に少しでも気に入ってもらいたい!って感じにモチベーションアップになりませんか?よく言う「女の子は恋をすると綺麗になる」って、突き詰めるどころいうことですよ。

そんな夢見るオトメみたいなモチベーションは嫌だと思えば、(多少現実的ではないにしろ)「やせないで減給ね」と上司から言われてしまったと仮定するとか。この場合、この上司さんはスタイルが良い人であることが望ましいですね。男に限らず女に限らず。更に尊敬に値する方だと更に効果的じゃないかなーと。

そんなに仮想敵つくるほど妄想力なんてありません!と仰る方には、非常に具体的な、かつ強力なライバルをご紹介します!

それは、「1サイズ以上細いサイズの、お気に入りの服」です。

考え方は非常にシンプル。「この服、とっても気に入るけどやせないと着られない」という。

実はわたし、この方法でのモチベーションアップを実践しました。そして、やせる前は入らなかったお気に入りデザインのズボンに今はすんなり脚が入ることが嬉しくてたまらないです。リバウンドなんてしてしまつたら、せっかく履けるようになったこのお気に入りのズボンがまたお蔵入りしちゃう!と思うと、日々の生活もなかなか気が引き締まるってもんですよ~!

ダイエットに限らず、貯金もそうですよね。「お金を貯めて、○○を買う!」って強く思っていないと、ついついお財布のヒモをゆるめてしまいがちになっちゃって。具体的な現実的な目標があるとよりやる気が出るっていうのは、ダイエットも貯金も同じなんです。

そうだ、わたし、体重が減ってから、何故か貯金が多くなりました。…いえ、多分、それまで小腹が空いたらちよこちよこ買っていたお菓子を控えるようになったからだと思うんですけど…食べる量が減ったっていうのもあるとは思いますが。人間がダイエットすると、お財布までダイエットしちゃう!?かもしれないですね。

それでは、今回はこの辺で!

理想の自分に近づくために、お互いがんばりましょうね~!



VEGAS VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

日本一のワクワク、ドキドキ
アミューズメント企業をつくる。

札幌店

栄町店

大谷地店

美しが丘店

狸小路店

狸小路2丁目店

発寒店

旭川店

函館吉川店

函館昭和店

帯広北店

苫小牧店

中西圭三

All Time Best KEIZO's

25th ANNIVERSARY

日本のソウル・マエストロ=中西圭三の
全てが詰まったオール・タイム・ベスト・アルバム!

大ヒット曲「Woman」,「You And I」,「Choo Choo TRAIN」
「ぼよん行進曲」(NHK「おかあさんといっしょ」月の歌)セルフ・カバー)
「Goods for you.」(ジャパネットグループ30周年記念ソング)他新曲4曲含む
中西圭三25周年の歴史を辿る30曲入りオール・タイム・コンプリート・ベスト!

CD:全30曲!
DVD:全11曲!

25th ANNIVERSARY

All Time Best KEIZO's

25th ANNIVERSARY



【初回限定盤2CD+DVD】

<CD>全30曲 <DVD>全11曲(初収録映像あり)
【初回限定盤2CD+DVD】WPZL-31222/24 ¥5,000(本体)+税
【通常盤2CD】WPCL-12432/33 ¥3,500(本体)+税



【通常盤2CD】

<Disc1>

01. Woman
02. 君は君の誇り
03. Ticket To Paradise
04. あの空を忘れない
05. You And I
06. 青い影
07. 手のひら
08. 眠れぬ想い
09. A.C.E.
10. 非情階段
11. Kiss, Merry X'mas
12. SO BAD
13. Why Goodbye
14. Bloom! Bloom! ~サクラ咲け~
15. Goods for you.

<Disc2>

01. 次の夢
02. What I Do For Love
03. WITH
04. SON OF THE SUN
05. Choo Choo TRAIN
06. タイミング ~Timing~
07. Touch of your lips
08. さよならの向う側
09. 愛のしるし
10. 風雅
11. Twilight Stream
12. ぼよん行進曲
13. 明日があるさ(THE TAPS)
14. 美しい唄
15. 千年の誓い

<DVD>

【初回限定盤のみ収録】

01. A.C.E.
02. 眠れぬ想い
03. You And I
04. Woman
05. Ticket To Paradise
06. あの空を忘れない
07. 片想いのバースデー
08. 非情階段 -Video Mix-
(featuring 米倉利紀)
09. 願い
10. それぞれの地平線
11. 新しい僕になるう

ベスト盤絶賛発売中!

ワーナーミュージック・ジャパン: <http://wmg.jp/>

中西圭三オフィシャルサイト: <http://www.keizo.jp/>



本当に旨い焼肉を
適正価格で!

黒毛和牛

焼肉
スタジアム
RYU
柳



私たちのこだわり



肉

皆様に美味しい焼肉を、一番美味しい状態でご提供したいという想いでお肉のカットは何度も試作を重ね、より美味しく食べていただける大きさ、厚さでご提供いたします。



人数に応じた掘りごたつ席

空間

皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



焼肉スタジアム RYU ~柳~

札幌市西区琴似1条4丁目4-27 NYビル1F TEL.011-612-5588

お肉

名物!
RYUシタマ

880(税別)円 (税込950円)



焼きしゃぶ
880(税別)円 (税込950円)



焼きすき
1,780(税別)円 (税込1,922円)



厚切りハラミ
(塩味+泡ししょうゆ) ※数量限定
1,780(税別)円 (税込1,922円)

ホルモン

鮮度に
自信あり!!



豚塩上ホルモン
540(税別)円 (税込583円)



牛ハツねぎ巻き
640(税別)円 (税込691円)

RYU牛レバー
網あぶら巻き
※数量限定

780(税別)円 (税込842円)



※当店でしか食べられない希少部位もございます



RYUオリジナルサラダ
580(税別)円 (税込626円)



キムチ盛り合わせ
880(税別)円 (税込950円)



和牛握り
380(税別)円 (税込410円)

全70種類以上

飲み放題!!

90分 (Lo15分前)

1,280(税別)円 (税込1,382円)

営業時間

日~木 17:00~24:00

金土祝前日 17:00~翌1:00

ラストオーダー

フード / 日~木 23:00 金土祝前日 24:00

ドリンク / 日~木 23:30 金土祝前日 24:30

提携駐車場
に限りはお預かりをお願いさせていただきます。

地下鉄
琴似駅から**徒歩2分**



G Horoscopy星占い

2016 10.7 → 2016 11.6

牡羊座
3/21~4/19

将来のビジョンがハッキリしてくる月。それを表に出すと、応援してくれる人や協力してくれる人が現れ、とても心強くなりそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

牡牛座
4/20~5/20

人や自分の変化、成長を感じる月。不安に思うかもしれませんが、勇気をもって少しずつ乗り越えていけば大丈夫です。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

双子座
5/21~6/21

パターン化してきたことを少しずつ見直す吉。新しい発見や秘めた資質が磨かれ、高すぎてあきらめていた目標に届く暗示です。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座
6/22~7/22

人に理解してもらえず、寂しい気持ちになりそう。今月は人と深くかかわろうとするよりも、もっと広い世界に目を向けてみましょう。

総合★ 仕事★★
恋愛♥ お金\$\$\$\$

獅子座
7/23~8/22

わだかまりがとけ、自然と笑顔が浮かぶ月となりそうです。どんな相手にも合わせられるので、周囲からの注目度もアップします。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座
8/23~9/22

思い込みを気をつけたい月。情報の断片だけを見て、「こうに違いない」と人を振り回さないよう、何事も、ていねいに確認しましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$

天秤座
9/23~10/23

イエス・ノーをはっきり表現したい月。悩みごとの相談を受けたら、その場しのぎの慰めより、厳しい助言も必要かもしれません。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座
10/24~11/21

固定観念から自由になれそうな月。個性的な生き方をしている幸せそうな人から、良い刺激を受けられそうです。

総合★ 仕事★
恋愛♥♥ お金\$\$

射手座
11/22~12/21

人の用事につき合うと、おもしろい出来事がありそうです。自分だけでは見つけられなかったものとの出会いもあるでしょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

山羊座
12/22~1/19

視野の広がる体験が待っている月。日常を少し離れて、今とは違う世界をのぞいてみるチャンスに恵まれそうです。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥ お金\$\$\$\$

水瓶座
1/20~2/18

活気にあふれ、前向きな気持ちになれそう。今月のあなたは心身ともに絶好調。明るい気持ちで1ヶ月を過ごせるでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座
2/19~3/20

いつものテリトリーと違う場所に身を置きたい月です。周囲の人の目も気にせず、変身願望が満たされ、思い通りに振る舞えるかも。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

今、時代はぽちゃかわ

可愛いぽちゃ娘が待っている!!

60分飲み放題 **2,500円**
女性限定! 90分飲み放題 **2,000円**

twitter公開中♥ @biton_btm

美豚 TEL 011-511-2929
~it's paradise~

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル10F
OPEN. 平日19:00~翌5:00 日曜17:00~翌1:00 年中無休



Aria Forte デビューシングル



走りだせ
～僕らが叶える夢～

ネット・CDショップにて
好評発売中

～ mポケット公式LINE@～



mポケット公式LINE@は最新情報やお得で楽しい情報をお届けしています。ぜひ「友だち追加」してみてください。

～ メンバー募集～

mポケットでは新メンバーを募集しております。年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方はお電話かメールでお問い合わせください。

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします!

m pocket-project 札幌市中央区南8条西10丁目1277-1
 エムポケットプロジェクト サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

✉ m-pocket@d-pocket-project.com

🌐 <http://mpocket-project.com>