

別紙

【TMMキャンペーンの詳細】

1. 対象店舗一覧

＜ルシアスビル 9店舗＞



大衆焼き とり元



韓国ダイニング 李



阿倍野肉食大衆酒場
肉ばんざい



IT's大阪
～これが大阪流～



あべの酒場



いきなり！ステーキ



GRAND SEVEN ABENO



あぶりや



あべのダイナー



東急スポーツオアシス

＜アポロビル 4店舗＞



民芸肉料理 はや



スパイシー



ロッテリア



トライジン・暖～DAN～

2. 店舗別参加企画一覧（肉料理13店舗）

	店舗名	ビル・階数	おすすめメニュー	いいニク選手権	筋トレ後肉チケット	スタンプラリー「肉コース」
1	大衆焼き とり元	ルシアスB1	○	○	○	○
2	韓国ダイニング 李	同上	○	○	○	○
3	阿倍野肉食大衆酒場 肉ばんざい	同上	○	○	—	○
4	IT's大阪～これが大阪流～	同上	—	○	○	○
5	あべの酒場	同上	—	○	○	○
6	いきなり！ステーキ	ルシアス1階	—	○	—	○
7	GRAND SEVEN ABENO	ルシアス15階	○	○	○	○
8	あぶりや	ルシアス16階	—	○	—	○
9	あべのダイナー	ルシアス16階	○	○	○	○
10	スパイシー	アポロB2	—	○	○	○
11	ロッテリア	アポロ1階	—	○	○	○
12	トライジン・暖～DAN～	アポロ6階	—	○	○	○
13	民芸肉料理 はや	アポロ11階	—	○	○	○

3. 東急スポーツオアシスあべの店監修「TMM限定・おすすめメニュー」
TMMキャンペーンでは、トレーニング後のタンパク質など栄養補給や栄養バランスを考え、お客様の健康増進に寄与するメニューを東急スポーツオアシス所属の栄養管理士と肉料理5店舗が共同で商品化しました。



TMMキャンペーン開催期間中に限り、各5店舗でご賞味いただけます。
(1) 監修 東急スポーツオアシスあべの店所属栄養管理士 石井杏奈さん(右写真)

(2) おすすめメニュー一覧表

TMM限定・おすすめメニュー 《ランチメニュー》

ルシアスビル B1F

大衆焼き とり元

ヘルシーな鶏ササミをたっぷり 200g 使った香草焼き定食。なんと、ササミだけでタンパク質が約 46g 摂れます！さらに冷奴付で植物性のタンパク質もプラス！サラダ、ご飯、味噌汁もセットでトレーニング後の栄養補給にぴったり！

～サラダ～
筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成に必要なビタミンCが豊富に含まれています！

～ササミ香草焼き～
スパイスの香りで食欲増進！ササミはヘルシくてたっぷり 200g 食べてもカロリーは約 230 Kcal！なのに、タンパク質量は約 46g とたっぷり入っているのだから、トレーニング後のタンパク質補給としてオススメ！

～ご飯～
糖質は身体を動かすエネルギーの素。糖質が足りないと筋肉を分解してエネルギーを作るのに糖質もあっさり摂る手をオススメ！

ササミたっぷり香草焼き定食
680円(税込)

TMM限定・おすすめメニュー 《ディナーメニュー》

ルシアスビル B1F

大衆焼き とり元

ササミをたっぷり約 150g！タンパク質が約 35g 摂れます！サラダには緑黄色野菜がたっぷり！体内のタンパク質やアミノ酸の代謝に必要なビタミンB6や筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成に必要なビタミンCが豊富に含まれています！

レバーがたっぷり約 150g！タンパク質が約 28g 摂れます！レバーにはビタミンB6がたっぷり！効率よく体内のタンパク質やアミノ酸を代謝できるのでトレーニング後のタンパク質補給にぴったり！キムチに含まれるカプサイジンで代謝UPが期待できます！

380円(税別)

TMM限定・おすすめメニュー 《ランチ・ディナーメニュー》

ルシアスビル B1F

阿倍野肉食大衆酒場 肉ばんざい

筋トレをして、タンパク質を摂るだけでは筋肉は作れません！他の栄養素も一緒に摂る事で効率よくタンパク質を筋肉に換えることが出来ます。このセットを食べるだけで、お肉でタンパク質はもちろんだ、たんぱく質も筋肉に換える為に必要なビタミンB6、ビタミンC、糖質等の栄養素もあっさり摂れます！

～肉(赤身)～
タンパク質約 30g！赤身のお肉にはカルニチンが豊富。カルニチンは脂肪燃焼効果が期待される成分で脂肪を燃やして引き締まった身体を目指す方にオススメです！付け野菜には緑黄色野菜もついて体内のタンパク質やアミノ酸の代謝に必要なビタミンB6も豊富に含まれます！

～サラダ～
筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成に必要なビタミンCが豊富に含まれています！豆腐もプラスでさらにタンパク質たっぷり！

～安納芋～
甘くておいしい安納芋にはビタミンCが豊富。安納芋(さつまいも)のビタミンCは熱にも強く温熟してもたっぷり摂れます！さらに糖質は身体を動かすエネルギーの素。糖質が不足すると筋肉を分解してエネルギーを作るのに糖質もあっさり摂る手がオススメです！

超お得！彩り野菜と安納芋サラダ付 牛ステーキ！ 1,080円(税別)

TMM限定・おすすめメニュー 《ランチメニュー》

ルシアスビル B1F

韓国ダイニング 李

ご飯が見えないくらいにたっぷり焼いたローストビーフでタンパク質をしっかりと摂れて、さらにサラダには豆腐も入って植物性タンパク質もプラス！特製カプサイジンスープで食欲・代謝UP!! このセットでタンパク質約 40g、Total 約 730kcal.

～特製カプサイジンスープ～
カプサイジンには代謝UP効果や食欲増進が期待できます！さらに胃を刺激して胃の働きを活性化しタンパク質の消化を助けてくれるので効率よくタンパク質を摂りたい方にオススメです！

～ローストビーフ丼～
赤身のお肉にはカルニチンが豊富。カルニチンは脂肪燃焼効果が期待される成分で脂肪を燃やして引き締まった身体を目指す方にオススメです！さらにご飯に含まれる糖質は身体を動かすエネルギーの素。糖質が不足すると筋肉を分解してエネルギーを作るのに糖質もあっさり摂る手がオススメです！

ごはんが見えない?! ローストビーフ丼セット 850円(税込)

TMM限定・おすすめメニュー 《ディナーメニュー》

ルシアスビル 15F

GRAND SEVEN ABENO

筋トレをして、タンパク質を摂るだけでは筋肉は作れません！他の栄養素も一緒に摂る事で効率よくタンパク質を筋肉に換えることが出来ます。このメニューを食べるだけで、タンパク質はもちろんだ、タンパク質を筋肉に換える為に必要なビタミンB6、ビタミンC等の栄養素もあっさり摂れます！

～さつまいも&ブロッコリー～
筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成に必要なビタミンCが豊富に含まれています！特にさつまいものビタミンCは熱にも強く温野菜にオススメです！

～にんにく～
体内のタンパク質やアミノ酸の代謝に必要なビタミンB6が豊富に含まれています！また、ニンニクには疲労回復効果も期待できるので疲れた身体にオススメです！

この1皿で、タンパク質が約15g摂れます！ Total: 約380Kcal

牛ステーキと 栄養野菜添え 780円(税別)

TMM限定・おすすめメニュー 《ディナーメニュー》

ルシアスビル 16F

あべのダイナー

筋トレをして、タンパク質を摂るだけでは筋肉は作れません！他の栄養素も一緒に摂る事で効率よくタンパク質を筋肉に換えることが出来ます。このメニューを食べるだけで、タンパク質はもちろんだ、筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成に必要なビタミンCや身体エネルギーとなる糖質等の栄養素もあっさり摂れます！特製和風おろしソースでさっぱり食べられるだけでなく、大根にはタンパク質分解酵素も含まれているのでタンパク質の消化も助けてくれます！

～特製おろしソース～
大根おろしにはタンパク質を分解する酵素が含まれており、タンパク質の消化を助けます。さっぱり食べられて、消化も助けるオススメソース！

～さつまいも&ブロッコリー～
筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成に必要なビタミンC！そのビタミンCが豊富に含まれています！特にさつまいものビタミンCは熱にも強く温野菜にオススメです！

タンパク質約 30g！赤身のお肉にはカルニチンが豊富。カルニチンは脂肪燃焼効果が期待される成分で脂肪を燃やして引き締まった身体を目指す方にオススメです！

肉3種盛と温野菜の特製和風おろしソース 1,480円(税別)

TMM限定・おすすめメニュー 《ランチメニュー》

ルシアスビル 16F

あべのダイナー

ランチは好きなお肉のディッシュと野菜のビュッフェ付！赤身のお肉にはヘルシーでカルニチンが豊富。カルニチンは脂肪燃焼効果が期待される成分で脂肪を燃やして引き締まった身体を目指す方にオススメです！筋トレとタンパク質摂取で付けた筋肉を支える腱などを構成するコラーゲンの合成にはビタミンCが必要！野菜ビュッフェでビタミンCもたっぷり摂れます！

ランチ: 金土日祝 11:30 ~ 14:30 (L.O 14:00)

ランチビュッフェ! ステーキランチ2種盛り 1,280円(税別)

ランチビュッフェ! ステーキランチ3種盛り 1,480円(税別)

4. アポロ・ルシアス「いいニク」選手権開催（インスタグラム投稿フォトコンテスト）

(1) テーマ

アポロビル・ルシアスビル店舗内での「美味しそうな肉」、東急スポーツオアシスあべの店内での「綺麗な筋肉」など「肉」に関連する写真



(2) 応募方法

- ①テーマに沿った写真を撮影。
- ②アポロ・ルシアスのインスタグラムのアカウントをフォロー。（「@apollo_lucias」で検索）
- ③ハッシュタグ「#アポロルシアスいいニク選手権#（撮影した店舗名）」をつけて投稿。

(3) 賞品

- ①「いいね！賞」（最も「いいね」が多かった投稿をされた方にプレゼント）
ワン・ダイニンググループ店舗のご飲食券2,000円分・・・1名様（ルシアスビル16階あべりや提供）
- ②「いいニク賞」（抽選で29名様にプレゼント）
 - ◇肉祭りP（880円・税抜）無料券・・・1名（ルシアスビルB1階阿倍野肉食大衆酒場肉ばんざい提供）
 - ◇20%オフクーポン・・・2名様（ルシアスビルB1階大衆焼き とり元提供）
 - ◇串焼きおすすめ5本盛り（500円・税抜）無料券・・・5名様（ルシアスビルB1階あべの酒場提供）
 - ◇アポロ・ルシアスお買い物・お食事券500円分・・・21名様

※ご応募の際は、アポロ・ルシアス公式ホームページに記載の「応募規約」を必ずご確認ください。
アポロビル・ルシアスビル公式ホームページ：<http://www.apollo-lucias.jp/>

(4) フォトスポット

東急スポーツオアシスあべの店に、雑誌の表紙のようなフォトスポットを設置します。
ジムで鍛えた後の肉体美や爽やかな笑顔で雑誌のフロントページをお客様が飾っているように撮影して頂けます。



トレーニング後
タンパク質、肉。



フォトスポット撮影イメージ
（設置場所：東急スポーツオアシスあべの店内）

フォトスポットデザイン（下段は手持ち用アクリル板）

5. 筋トレ後肉トレチケット

TMMキャンペーンでは、現在スポーツオアシスの会員の方および会員になられた方には、お肉料理にお得な割引が使える「筋トレ後肉トレチケット」を配布いたします。詳細は次のとおりです。

- ①ご利用期間・・・2017年11月29日(水)～12月24日(日)
- ②割引内容・・・{ランチタイム}・・・お1人様500円以上ご利用で50円引き
{ディナータイム}・・・お1人様1,000円以上ご利用で100円引き
- ③利用対象店舗(11店舗)

【アポロビル】

- B2階・・・スパイシー(※御奉仕品には使用不可)
- 1階・・・ロッテリア(※税込500円以上のご利用で50円引きのみ)
- 6階・・・トライジン・暖～DAN～(※ランチ営業なし)
- 11階・・・民芸肉料理 はや(※金・土・日・祝日と祝前日は使用不可)

【ルシアスビル】

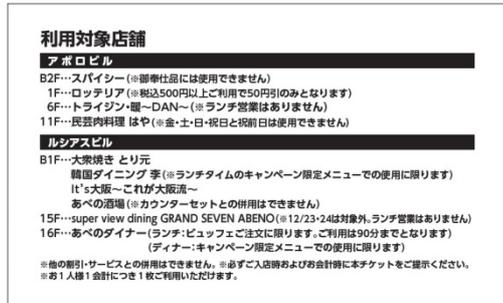
- B1階・・・阿倍野肉食大衆酒場 肉ばんざい
 - ・・・大衆焼き とり元
 - ・・・韓国ダイニング李(※ランチタイムのTMM限定メニューでの使用に限る)
 - ・・・I T 's 大阪～これが大阪流～
- 15階・・・GRAND SEVEN ABENO(※12/23・24は対象外、ランチ営業なし)
- 16階・・・あべのダイナー(ランチ:ビュッフェご注文に限る、ご利用は90分まで)
(ディナー:TMM限定メニューでの使用に限る)

※他の割引・サービスとの併用不可。必ずご来店時にチケットをご提示下さい。

- ④配布場所 東急スポーツオアシスあべの店内



チケット表面



チケット裏面

6. アポロ・ルシアス満喫！☆☆☆お年玉GET！☆☆☆スタンプラリー「肉コース」

アポロビル・ルシアスビルでは、標題のスタンプラリーでTMMキャンペーンと連動した「肉コース」を設置しております。

「肉コース」対象店舗にて500円(税込)以上のご利用で1回スタンプが押印されますので、5回分のスタンプを集めて、アポロビル1階・ルシアスビル1階・あべのアポロシネマ内に設置された応募箱にスタンプラリーカードを投函して下さい。

【開催期間】

11月22日(水)～12月24日(日)

【応募期間】

11月22日(水)～12月27日(水)

【肉コース賞品】

- ◇豪華！松坂牛 1名様
- ◇ワン・ダイニンググループ店舗で使用できるご飲食券1万円分 1名様(あぶりや提供)
- ◇焼肉食べ放題ペア無料券 1名様
(I T 's 大阪～これが大阪流～提供)
- ◇フィットネスクラブが作ったサプリ「快汗」5名様(東急スポーツオアシス提供)

【当選者の発表】

賞品の発送をもって代えさせていただきます。

スタンプラリー期間 2017年11月22日(水)～12月24日(日)
応募 締切 2017年11月22日(水)～12月27日(水)

スタンプを集めるためにアポロ・ルシアスお買い物・お食事券を抽選でプレゼント!!

Aコース 特賞 100,000円分
 1等 30,000円分・4名様、2等 10,000円分・10名様、3等 2,000円分・25名様

Bコース 特賞 50,000円分
 1等 10,000円分・3名様、2等 5,000円分・10名様、3等 1,000円分・15名様

Cコース 特賞 10,000円分
 1等 1,000円分・10名様

肉コース
 ※アポロビル・ルシアスビル各店舗で500円(税込)以上のご利用で1スタンプが押印されます。
 ※アポロビル・ルシアスビル各店舗で500円(税込)以上のご利用で1スタンプが押印されます。
 ※アポロビル・ルシアスビル各店舗で500円(税込)以上のご利用で1スタンプが押印されます。

スタンプ押印欄

グルメ	1	2	3	4	5
ショッピング	1	2	3	4	5
サービス・アメニティ	1	2	3	4	5

肉コース 2 3 4 5

スタンプラリーカード表面

店舗情報

アポロビル

- 022 銀座店
- 023 有明店
- 024 有明店
- 025 有明店
- 026 有明店
- 027 有明店
- 028 有明店
- 029 有明店
- 030 有明店
- 031 有明店
- 032 有明店
- 033 有明店
- 034 有明店
- 035 有明店
- 036 有明店
- 037 有明店
- 038 有明店
- 039 有明店
- 040 有明店
- 041 有明店
- 042 有明店
- 043 有明店
- 044 有明店
- 045 有明店
- 046 有明店
- 047 有明店
- 048 有明店
- 049 有明店
- 050 有明店
- 051 有明店
- 052 有明店
- 053 有明店
- 054 有明店
- 055 有明店
- 056 有明店
- 057 有明店
- 058 有明店
- 059 有明店
- 060 有明店
- 061 有明店
- 062 有明店
- 063 有明店
- 064 有明店
- 065 有明店
- 066 有明店
- 067 有明店
- 068 有明店
- 069 有明店
- 070 有明店
- 071 有明店
- 072 有明店
- 073 有明店
- 074 有明店
- 075 有明店
- 076 有明店
- 077 有明店
- 078 有明店
- 079 有明店
- 080 有明店
- 081 有明店
- 082 有明店
- 083 有明店
- 084 有明店
- 085 有明店
- 086 有明店
- 087 有明店
- 088 有明店
- 089 有明店
- 090 有明店
- 091 有明店
- 092 有明店
- 093 有明店
- 094 有明店
- 095 有明店
- 096 有明店
- 097 有明店
- 098 有明店
- 099 有明店
- 100 有明店

ルシアスビル

- 011 有明店
- 012 有明店
- 013 有明店
- 014 有明店
- 015 有明店
- 016 有明店
- 017 有明店
- 018 有明店
- 019 有明店
- 020 有明店
- 021 有明店
- 022 有明店
- 023 有明店
- 024 有明店
- 025 有明店
- 026 有明店
- 027 有明店
- 028 有明店
- 029 有明店
- 030 有明店
- 031 有明店
- 032 有明店
- 033 有明店
- 034 有明店
- 035 有明店
- 036 有明店
- 037 有明店
- 038 有明店
- 039 有明店
- 040 有明店
- 041 有明店
- 042 有明店
- 043 有明店
- 044 有明店
- 045 有明店
- 046 有明店
- 047 有明店
- 048 有明店
- 049 有明店
- 050 有明店
- 051 有明店
- 052 有明店
- 053 有明店
- 054 有明店
- 055 有明店
- 056 有明店
- 057 有明店
- 058 有明店
- 059 有明店
- 060 有明店
- 061 有明店
- 062 有明店
- 063 有明店
- 064 有明店
- 065 有明店
- 066 有明店
- 067 有明店
- 068 有明店
- 069 有明店
- 070 有明店
- 071 有明店
- 072 有明店
- 073 有明店
- 074 有明店
- 075 有明店
- 076 有明店
- 077 有明店
- 078 有明店
- 079 有明店
- 080 有明店
- 081 有明店
- 082 有明店
- 083 有明店
- 084 有明店
- 085 有明店
- 086 有明店
- 087 有明店
- 088 有明店
- 089 有明店
- 090 有明店
- 091 有明店
- 092 有明店
- 093 有明店
- 094 有明店
- 095 有明店
- 096 有明店
- 097 有明店
- 098 有明店
- 099 有明店
- 100 有明店

肉コース対象店舗

アポロビル 1階
 ルシアスビル 1階

応募フォーム

フリガナ
 名前 ()
 住所 ()
 TEL ()

応募コース

同カード裏面