

# Club Information

クラブインフォメーション

2022.12



特集

New

安心・安全！低負荷で、効果抜群！

筋力アップだけでなく、美肌にも効果的！  
加圧サイクルトレーニング

スポーツフィットネス課のマネージャー、五十嵐 敬一（いがらし けいち）が、11月より加圧サイクルトレーニングをスタート！その効果について紹介致します。



加圧サイクルトレーニング 担当者

いがらし けいち  
五十嵐 敬一

スポーツフィットネス課 マネージャー

- 加圧サイクルトレーナー（5年）
- 健康運動実践者
- 全米スポーツ医学協会認定 パフォーマンス向上スペシャリスト
- 日本拳法三段



世界が認めた最新機器を導入！  
（2022年モデル）



加圧サイクルトレーニング機器「KAATSU C3」

腕への加圧・除圧を繰り返しながら、筋力トレーニング効果を高めます。



上半身の筋トレ

## お試しキャンペーン

30分 通常¥4,400 ▶ 特別価格¥3,300

お一人様、期間内、何回でも特別価格でお受け頂けます。（金額は税込）

11月21日（月）～12月29日（木）

「加圧サイクル」は、加圧した状態のままトレーニングするので、そういう印象をお持ちの方もいらっしゃる...

「加圧トレーニング」は、腕や脚を加圧したままなので、血が止まって、血管が破裂しないか心配です。

加圧したまま。不安...

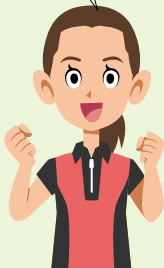


1

なるほど。それなら、安心ですね。

「加圧サイクルトレーニング」は、有資格者が、リモコンで圧力を常にチェック・調整するので、安全・安心です。

圧力を常に調整。安心・安全！



2

◆加圧サイクルトレーニングとは？

「加圧トレーニング」は、腕や脚の付け根を加圧した状態のままトレーニングを行います。

一方、「加圧サイクルトレーニング」は、加圧と除圧を繰り返す点が異なります。



女性が気にされる二の腕のシェイプアップにも是非!



### ストレッチ

ストレッチも、パワープレートとの併用で、相乗効果が抜群です。



### ランニング

ランニングマシンで、脂肪燃焼効果をさらに実感!



### 下半身の筋トレ

ウエイトトレーニングマシンの活用例。足に器具を取り付け、低負荷で効果を高めます。



### 肩こり・冷え性改善



### 筋力アップ



### リハビリ



### シェイプアップ



### アンチエイジング

## 5つの効果

- ⑤ 肩こり・腰痛・冷え性を改善したい方
- ④ 短時間でトレーニングの効果を実感したい方
- ③ 骨折・肉離れ・捻挫等のリハビリをしたい方
- ② ダイエットをしたい方
- ① 肌のツヤやハリを取り戻したい方

### ◆どの様な方に、特におすすめしたいですか？

⑤ **肩こり・冷え性の改善(血行促進)**  
血行が良くなり、肩こりや冷え症等の改善に効果的です。

④ **筋力アップ**  
軽い負荷で、筋力アップに高い効果が得られます。その為、無理せずトレーニングを続ける事が出来、相乗効果を生み出します。

③ **リハビリ・回復力アップ**  
筋肉等の身体の修復が早まり、疲労回復に効果的です。また、加圧をすると、骨折・肉離れ・捻挫等の怪我の回復が早くなるという研究データもありますので、リハビリにも最適です。

② **シェイプアップ**  
太りにくい身体になります。これは、成長ホルモンの増大により、筋肉量が増え、脂肪燃焼しやすい身体になるからです。通常のトレーニングに比べ、290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果も出ています。

① **アンチエイジング(美肌効果)**  
肌のハリやツヤを取り戻し、高い美肌効果を発揮します。

### ◆どの様な効果がありますか？

次の5つの効果が期待出来ます。  
※米国FDA(アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可・取締りを行う政府機関)

◆「加圧」と聞くと少し不安な気がしますが、米国FDA認可※の信頼性の高い機器を、有資格者が安全に取り扱いますので、ご安心下さい。

また、身体への負担が少ないので、どなたでも無理なく受ける事が出来ます。実際、リハビリにも活用されています。

◆「加圧」と聞くと少し不安な気がしますが、米国FDA認可※の信頼性の高い機器を、有資格者が安全に取り扱いますので、ご安心下さい。

また、一人ひとりのコンディションや目的に合わせて、圧力を調整しながら、安全で適切なトレーニング指導が行えます。

# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第140回：男性会員様

奥様とお二人でご入会されている男性会員様。  
インタビューでは、現役時代のお仕事の話もお聞きする事が出来ました。

——リバティヒルクラブに入会されたきっかけは、何でしょうか？

大学では軟式野球部に在籍する程、スポーツ好きでしたが、社会人となりテレビの仕事で日本全国や海外を飛び回っている内に、不規則な勤務や暴飲暴食等が祟り、身体はボロボロ。ストレスも、相当抱えていました。そして、現役引退。何とかしなくてはという危機感も湧き、そこへタイミンが良く助け舟を出してくれたのが、リバティヒルクラブでした。当時62歳。

思い起こせば、自然豊かな田舎に生まれ育ち、十代前半まで野山や海で遊び回り、「動く」事の楽しさが染み付いていた事が、入会の原点かもしれません。

リバティヒルクラブは、まさに、リタイア後の暇を持て余す身の「オアシス」であったと感謝しております(笑)。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

入会してから22年目に入りました。現在は、週に1回程度の利用ですが、ボディメトリクスで身体をほぐした後、軽い筋力トレーニングや、ランニングマシンでのウォーキング(1km程度)を行います。以前はフェイスイスリフティングボイスや、

ファイティングエクササイズ等に参加していましたが、近年、体調が思わしくなく、少し遠ざかっています。それでもクラブへ通う事に意義があると思っています。

——ご趣味についてお聞かせ下さい。

70歳を過ぎた頃から、大学時代の仲間内で川柳会を発足させ、「ぼやき川柳」を始めました。

川柳は文芸らしからぬ自由気ままなところがあり、自作の句は五百を越えました。思いの丈をそのまま文字に書きなぐる、爽快ですよ。作品から幾つか拾ってみます…。

看板を 下ろした人生 ああ楽チン  
赤シャツで アンチ加齢の 旗手気どり  
黄昏れて 銀座で川柳 洒落てみる  
百年の まだ八合目 山けわし

——クラブでこれから挑戦したい事についてお聞かせ下さい。

メンバー同士の親睦を深めるイベントが、たくさんあるので、興味があります。楽しさが湧いてくるイベントに参加する様に努めながら、残された時間をトレーニングに励みたいと考えています。



フィットネスプログラムには、「ヨガ」等、身体の柔軟性を高め、コンディションを整えるレッスンを多数ご用意しております。是非、ご参加頂き、これからも元気で当クラブに通って頂きたいと思っております。

スポーツフィットネス課 さいとう けい  
リーダー 齋藤 圭



以前参加されていたファイティングエクササイズでは、キレの良いパンチが持ち味の会員様。ご自身のペースで、身体を動かす事が出来ますので、コンディションに応じて、お気軽にご参加頂きたいと思っております。

まつもと さやか  
スポーツフィットネス課 松本 彩



【聞き手】 ふじた けい  
クラブライフプランナー 課 藤田 景

My Favorite掲載のインタビューに、応じて頂けるメンバー様を募集致しております。フロントスタッフまで、お気軽にお願い致します。

初級

# フィットネスプログラム紹介

## ヨガ

第1・3週：内山インストラクター  
第2・4週：遠藤インストラクター

60分 土 11時30分～12時30分

ドージョー

難易度

☆☆☆☆

強度

☆☆☆☆

身体の柔軟性を高め、  
肩こり・腰痛も改善！

■どの様なクラスですか？

どなたでもご参加出来るやさしいヨガのクラスです。呼吸を丁寧に行いながら、身体の隅々まで意識を向け、ヨガの代表的なポーズを中心に身体を動かします。心身共にリラックスし、自律神経を整えていきます。

■どの様な効果が期待出来ますか？

本来の呼吸の深さを取り戻し、血流やリンパの流れをスムーズにして、**冷えや未病を改善**します。また、長年の身体の使い方の癖を見直したり、身体の左右差に気付くようになります。その為、日常生活の中でも、姿勢や動作を意識し、**姿勢改善やケガ予防**にも効果的です。

■こんな方にオススメ!!

- 呼吸の浅い方
- 睡眠の浅い方や、より質の良い睡眠を取り戻したい方
- 姿勢や身体の使い方の左右差が気になる方
- 心と身体の繋がりを深め、自律神経を整えたい方



▲第1・3週土曜日担当の内山ひとみインストラクター



▼第2・4週土曜日担当の遠藤綾子インストラクター



【第1・3週担当】インストラクター

内山ひとみ

リバティヒルクラブでのインストラクター歴3年

- 肩凝り、頭痛、冷え等に悩まされていた20代。ヨガに助けられた事をきっかけに指導者を目指し、今に至る。
- Asanamandala TTC修了
- Yoga as LifeStyle指導者養成講座修了
- SHANTI呼吸ヨガ®指導者養成講座修了
- SHANTIリストラティブヨガ指導者養成講座修了
- 光文社STORYデジタルリスト公式ブロガー
- 神奈川MEBYOスタイルアンバサダー

【第2・4週担当】インストラクター

遠藤綾子

リバティヒルクラブでのインストラクター歴3年

- 大好きなヨガを仕事にしたいと考え資格を取得、2012年より指導をスタート。
- RYT200(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)
- 陰ヨガ、マタニティヨガ、マルマセラピー、リストラティブヨガ等指導者トレーニング修了
- 薬膳アドバイザー
- メデイカルヘッドスパ美容矯正士
- アロマセラピー検定1級

### 参加者のお声

- 大変丁寧に優しく指導頂き、今後も楽しみです。
- まだ2回目の参加ですが、心身共に整う感覚があり、本当に気持ち良いです。これからも続けていきたいと思えます。
- 1時間のレッスン後は、身体も軽くなり、血流もスムーズになった様に感じます。貴重な健康維持の時間です。
- 毎回レッスンの進行が良いので、身体中の血液が気持ち良く巡っていく様に感じます。そして、最後のシャバーサナは、心身共に心地良いです。
- 指導の声に合わせて、身体を動かすと、芯からほぐれます。後半は、身体のを抜き、リラックスします。「動くヨガ」と「リラックスヨガ」が一緒になったレッスンで、とても楽しみにしています。
- 今夏から、ボディメイキングⅡの後、このヨガに参加しています。ヨガは、全くの初心者なので、ちょっと心配だったのですが、自分のペースでついていけました。レッスン中、テープで小鳥のさえずりが流れたりし、ヨガをするだけでなく、素敵な時間を過ごしています。

# 第19回 LHCゴルフ クラブチャンピオンシップ

『横浜カントリークラブ』 2022年10月20日(木)



## ご参加された皆様のお声

●クラブチャンピオンシップに相応しい晴天に恵まれ、良い意味での緊張感の中、プレーを楽しむ事が出来ました。

●「横浜カントリークラブ」は、アクセスも良く、素晴らしいコースでの、プレーに集中出来ますね。リバティヒルクラブでの表彰式&親睦会では、今日のプレーを中心に大いに盛り上がりました。

●絶好のゴルフ日和で、「横浜カントリークラブ」の西コースという名コースで、プレーを存分に楽しむ事が出来ました。クラブでの親睦会も、ゴルフの話題で楽しく過ごしました。



# お江戸文化歴史講座 ガイドツアー番外編

『ドナルド・キーンを紐解く』

2022年11月11日(金)

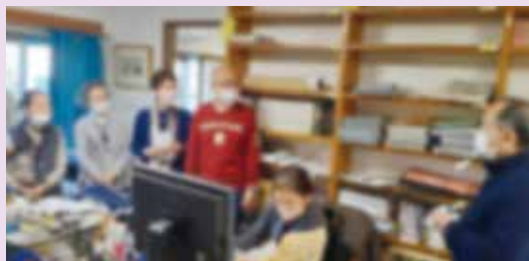
## 訪問先

- ①北区立中央図書館
- ②北区立中央公園文化センター
- ③ドナルド・キーン宅
- ④東洋文庫ミュージアム
- ⑤東洋文庫オリエント・カフェ

●「ドナルド・キーンコレクション」を手にとり、キーンさんの英字の書き込み等を直に見る事が出来て感激しました。キーン誠己さんも誠実な素晴らしいお人柄でした。お食事大変美味しく頂きました。次回も参加したいです。

●キーン誠己さんとも直にお話する事が出来、瀬戸内寂聴さんの言葉を借りれば「日本を愛してくれた(D.キーンさんの)真情に心が震える」思いを共有出来た様な…。スポーツクラブで、こんな体験が出来るとは!?! 素晴らしい!!

●キーンさんの書斎を見る事が出来た、またとない機会でした。日本文学を海外に伝えた第一人者であるドナルド・キーンさんの軌跡を学ぶ事が出来ました。次回のガイドツアーも参加します。



▲北区立中央図書館にて

◀ドナルド・キーン宅の書斎にて  
ご養子のキーン・誠己さん(右端)  
の説明に聞き入る参加者の皆様。

◀北区立中央公園文化センターにて記念撮影

## 11月生まれのメンバーと、そのご家族・ご友人の懇親会

## ご参加頂いた方々のお声

●初めての誕生日会でしたが、非日常を体験する事が出来ました。

また、参加したいと思います。

●クラブで、日頃から親しくしている知人を誘っての誕生日会。話題が尽きず、あっと言う間の2時間でした。

●クラブでお見かけはしていても、お話をした事のない方々とも、親しくなれ、楽しい懇親会でした。

●人数が集まり、会話が弾みました。ご一緒した方々とも、親しくなれました。会報誌に掲載されるのも楽しみです。

## スタッフの声

●今回の『11月会』は、多くの皆様にお集まり頂き、有難うございました。今後も皆様にお楽しみ頂ける懇親会にしていきたいと思えます。 クラブライフプランナー課 藤田 景(ふじたけい)



11月会にご参加された皆様(バースデーケーキを前に)

## 【スマホ写真講座】うちの子(ワンちゃん)をスマホで素敵に撮ろう!

## ご参加頂いた方々のお声

●スマホの上下を逆にして撮影すると、ペットの視線に合わせてやすく、素敵な写真が撮れる事を教えて頂きました。

●今回の講座を機に、ペット同伴でテラス席を利用したいと思えます。

●今まで知らなかったスマホでの撮影機能を教えて頂き、難しいと思っていたペット撮影のハードルが下がりました。

●太陽を背にして撮影すると、ペットが暗くなるので、太陽を横にして撮影した方が良い事等、とても勉強になりました。

●クラブとレストランが一体となった、とても良い企画だと思います。スマホでの撮影方法も、目からウロコで今後に活かそうです。

●短時間でしたが、具体的なアドバイスを頂けて、素敵な写真が撮れました！とても参考になったので、次回開催があれば友人を紹介したいです！



◀『ソルフェージュ』のテラス席にてペット同伴での記念撮影(最右:田村ナナ子講師)

▼(左下)スマホでの撮影方法を学ぶ参加者の皆様

▼(右下)ペットの撮影を実際に練習



# 八ヶ岳で紅葉&黄葉めぐりの一日

～楽々カートで誰でも気軽に1,420mの天然空間へGO!

富士見高原リゾートにて



レストラン「キースプリング」にて



富士見高原リゾートにて



富士見高原リゾートにて散策



御射鹿池(みしゃがいけ)

● 東山魁夷が好んで描いたと言われる「御射鹿池」の静かな水面を見る事が出来て良かった。

● 雨でしたが、八ヶ岳の紅葉を楽しめました。また、メンバーの方々と仲良くなれ、良かったです。

● お天気が残念でしたが、一人ではなかなか行けない御射鹿池を訪れる事が出来、嬉しかったです。

● 八ヶ岳～御射鹿池～金精軒(台ヶ原宿)と大変な行程を時間通りに進んだ下準備に感謝です。

● 参加者の皆様と親睦が図れて良かったです。昼食のステーキ、バスのチャーター、天空カート、引率を考えるとリーズナブル。

● バスツアーは初参加でしたが、皆さんと会話を楽しみながら、美味しいランチを頂き、満足でした。楽しいクラブ生活を有難うございます。



● 朝もやのような霧の様な幻想的な風景が目にと焼きついています。また、全国割やクーポンの配布でお得な旅行でした。

● 秋の自然を満喫しながらの散策が良かった。事前の準備・参加者への気配り、バスの運転手さんの優しい運転に感心しました。

● 天空カートに乗って、紅葉を見る事が出来て良かったです。また、テーブルで一緒に4人で会話も弾み、楽しいランチでした。

● 初めて参加された方から、「楽でいいわね」「なぜ今まで参加しなかったのかしら」と呟きが聞こえ、私もこのラクラクを毎回楽しませて頂いています。

● 紅葉と御射鹿池の組み合わせが良かったです。バスにゆったり座れ、時間も慌ただしくなく、ランチのお肉も美味しかったです。

久しぶりに再開する事の出来た紅葉バスツアー。紅葉と黄葉に染まる雄大な南アルプスや八ヶ岳の山並み、絵画の様な御射鹿池等をお届けしようと張り切っていましたが…。当日は、残念ながら、天気は下り坂。

あいにくの天候の為、紅葉狩りとはなりませんでしたが、雲のおかげか、幻想的な景色を楽しむ事が出来ました。

美味しいランチ、そして、紅葉と黄葉の自然に触れる一日をお楽しみ頂けたと思います。今後も皆様にご満足頂けるイベントを企画しますので、是非、ご参加下さい。(スポーツフィットネス課 齋藤 圭)





# ジムエリアの飲料が充実!

11月1日(火)より、ジムエリアで販売している飲料を6種類から15種類に増やしました。新たに設置した飲料用冷蔵庫から、ご希望の商品をジムカウンターまでお持ち下さい。なお、常温の飲料は、ジムカウンターで用意しておりますので、お申し付け下さい。(表示金額は税込)

<p><b>NEW</b></p>  <p>サンタンナ 250ml ¥140</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>プラズマ解離水 500ml ¥170</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>サイズダウン 500ml ¥250</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>ソラン・デ・カプラス 500ml ¥160</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>おーいお茶カテキン緑茶 500ml ¥170</p>
<p><b>NEW</b></p>  <p>健康ミネラル麦茶 650ml ¥150</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>スタイリースパークリングレモン 500ml ¥170</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>エビアン 750ml ¥180</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>クリスタルガイザー 500ml ¥110</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>富士山麓のおいしい天然水 530ml ¥100</p>
<p><b>NEW</b></p>  <p>ポカリスエット 500ml ¥150</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>アップル風味レモン風味 ヴァームスマートフィットウォーター 500ml ¥180</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>マスカット味 ヨーグルト味 inゼリー 180g ¥208</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>キャラメル味 プロテインシェイク 200ml ¥390</p>	<p><b>NEW</b></p>  <p>バニラ・ストロベリー・抹茶味 ブルードラゴン 200ml ¥370</p>



## INDIBA ACTIV

- STEP.1 インディバ(筋膜・浅い層への筋肉へのアプローチ)
- 2 インディバ(深部の筋肉へのアプローチ) + 靭帯のストレッチ&関節運動
- 3 インディバ(筋肉全体へのアプローチ) + マッサージ

60分コース ¥13,200(税込) ▶ ¥10,560(税込)

90分コース ¥19,800(税込) ▶ ¥15,840(税込)

『インディバアクティブ』は、マッサージや鍼の施術では緩める事の難しい筋膜・靭帯・関節等の組織に、深部から温熱を加える事の出来る『インディバ』を使用しながら、関節運動やストレッチ及びマッサージを行うコースです。継続する事で、きちんとした代謝を可能にし、体温保持により「美容」・「健康」への『予防』が期待出来ます。身体の温度を上げて、免疫力をアップさせましょう。  
\*詳しくは、タッチスパスタッフまでお問い合わせ下さい。



# タッチスパ 『インディバアクティブ』

キャンペーン11月14日(月)〜12月29日(木)

TOUCHSPA  
CONDITIONING  
+  
CARE SALON

年末年始に最適です!

# ラク!安心!近い! 簡単に行ける海外旅行 ——そう!台湾がお勧めです!!



Vol. 40

九份(ジーフェン)  
大戦後の金鉱脈で栄えた  
ノスタルジックな雰囲気が人気の町。

你好(ニーハオ)

2022年10月以降、コロナ禍以前と同じルールの下で、海外への旅行が楽しめる環境が整いつつありますね。中でも、強固な水際対策を行っていた「台湾」も、日本同様に緩和が進み、今では、多くの観光客や短期ビジネス渡航に戻ってきています。美味しい台湾グルメ、レトロな街並み、パワースポット、屋台が並ぶ夜市散歩等、見所豊富な台湾・台北には、東京から3時間弱のフライトです。久しぶりに、近くでラクに行ける隣国、台湾でリフレッシュ旅を楽しみませんか?

## さて、日本から台湾へ行くには、何が必要なの?

### Step-1 日本を出発する為に準備するもの

■ LHVが手配を承るもの ~オーダーメイドの旅創りを承ります~

①航空券の予約 ▶ 日本航空、全日空、エバ航空等、ご要望の応じて予約を承ります。

—ロメモ— 台北線は便数も多く、他路線と比較しても運賃は安定している点もお勧め!

②ホテルの予約 ▶ ご希望のお部屋タイプやご予算に応じて予約を承ります。

—ロメモ— LHV勝手にお勧めホテル

【第1位】リージェント台北 【第2位】オークラブステージ 【第3位】サンワンレジデンス

### Step-2 台湾到着後に行くもの

7日間の自主防疫期間になります。(セルフ検査のみ行います。)

入国時にセルフ検査キット(4つ)が配布されます。到着日に1回、その後2日に1回にセルフ検査を行い、陰性なら報告なしで外出可能です。(陽性判定は5日間隔離)

—ロメモ— 観光ビザ、ワクチン接種証明書、PCR陰性証明書は全て不要です。

### Step-3 帰国のために準備するもの

3回ワクチン接種証明書、または陰性証明書が必要です。Visit Japan Web(入国オンラインサービス)を使って、検疫(ファストトラック)、入国審査、税関申告がスマホで簡単に行えるようになりました。

—ロメモ— スマホでの登録がご不明の方は、事前にご案内します。

Visit Japan Webとファストトラックは任意です。従来通りの入国方法でも問題なしです。

※11月中旬現在の情報を元にしております。今後、更に緩和される可能性がございます。最新情報は、リバティヒルバケーションへお問合せ下さい。



故宮博物院 その規模、所蔵品の貴重さから、東洋を代表する博物館です。



十分(シーフェン) 願い事が叶うと言われるランタン飛ばしが人気の町。



屋台グルメ B級なんて言わせない程、美味しい屋台。食べ歩きましょう。



飲茶 美食の国、台湾を代表する飲茶を楽しみましょう。

お申し込みお問合わせ TEL:03-3723-1500  iwasaki@libertyhill.co.jp

## 旅のご相談はLHVへ! 個人旅行だけでなく、法人の旅行・出張手配も承ります。

クラブにいらっしゃるついでに旅行の相談やパッケージツアーから格安航空券まで、予約手配が出来る便利さと対応の幅広さが好評です。観光旅行から出張まで、是非ご利用下さい。この機会に、日本の秋旅をお楽しみ頂けるオーダーメイドの旅創りをお手伝い致します。さあ、次の旅はどんなプランをお考えですか? 旅のプラン創りは、LHVへお気軽にご相談下さい!

私がクラブ1Fに伺いますので、お気軽にフロントスタッフへお申し付け下さい。



リバティヒルバケーション いわさき はるゆき 岩崎 治幸

リバティヒルバケーション 〒152-0035 東京都目黒区自由が丘 3-17-1 リバティヒルビル TEL:03-3723-1500 E-Mail:iwasaki@libertyhill.co.jp Web:http://libertyhillvacations.co.jp/hotnews/ 東京都知事登録旅行業第3-5278号/日本旅行業協会協力会員/総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸



LHVの情報はコチラ!

## サウナ用タオルのご案内について

フロントにて、サウナ用タオルご利用についてのお声掛けを、10月末日をもって終了させて頂きました。  
11月1日(火)より、サウナ用タオルご利用の際には、チェックイン時にフロントスタッフへお申し付け下さいます様、お願い致します。

## メンバー様のお声

## ①クリスマスディスプレイについて

館内のクリスマスディスプレイの装飾が、とても素敵です。

「回答」お褒め頂き有難うございます。10月の休館日に、ハロウィンから、クリスマスのディスプレイに変更致しました。ご来館された際には、館内各所にて季節感をお楽しみ下さい。

## ②サウナの扉の開閉について

浴室内のサウナの扉を開けたままにする方が、多数います。

「回答」サウナの扉を開けたままにしますと、サウナ内の温度が低くなりますので、サウナの扉は必ず閉める様にお願致します。

## ③タオルの取り間違えについて

脱衣所の脱衣カゴに入れていたタオルが、無くなっていた。(同意見複数)

「回答」脱衣カゴのタオルを取り違えない様、充分ご注意下さい。

## ④ジムエリアの温度調整について

パーソナルトレーニングを行うマットの周辺が寒い。

「回答」パーソナルトレーニングのマットに近いエアコンに、ハイブリッドファンを設置し、空気の流れを分散し、温度調整を図りました。

## ⑤浴室内の刃物の持ち込みについて

ロッカールーム・浴室に、カミソリを持ち込んでいる人がいます。

禁止事項だと思わず、注意して欲しい。

「回答」陶器製・石製の美容器具(カッサプレート等)やカミソリ等の刃物類は、館内へ絶対にお持ち込みにならない様にお願致します。

これらのお持ち込みは、取り扱い時のケガだけでなく、**落下時の衝撃により、破片が周囲に散乱し、他のお客様への重大な事故に繋がります。**

## ⑥水風呂のご利用について

サウナを利用した後、水風呂に入る際、頭から潜っている人がいます。

「回答」水風呂に頭まで浸かる行為は、お止め下さい。

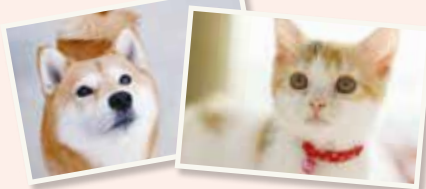
また、水風呂をご利用の際は、必ずシャワーを頭から浴びてからお入り下さい。

\*男性・女性ロッカールーム内に設置されている「Your Voice」は、直接、ご本人様にお礼や説明等をさせて頂く為、**出来るだけお名前をご記入下さいませ様お願い致します。**お名前は、一切外部には公表致しませんので、ご安心下さい。

## 『ペット(愛犬・愛猫)クラブチャンピオンシップ2023』開催決定!

2023年度のリバティヒルクラブNo.1のペットをメンバー投票で決定します!

メンバーの皆様の愛する「わんちゃん」・「ねこちゃん」の写真を大募集!



- ①『今月のわんこ・にゃんこ』(2022年10月号~2023年9月号)に掲載された愛犬・愛猫に限ります。
  - ②『ペットクラブチャンピオンシップ』に参加されるペットを募集致します。(2023年9月頃予定)
  - ③2023年10月号に、参加されるペットを掲載し、メンバーの皆様による投票を行います。
  - ④2023年11月号にてNo.1ペットを発表し、表紙にも掲載させて頂きます。
- ※期間内の『今月のわんこ・にゃんこ』に掲載されたペットは、今月の表紙同様に、表紙にも掲載致します。  
※投票方法等、詳細につきましては、2023年10月号にてご案内致します。  
※詳細は、クラブライフプランナー課(村谷・藤田・藤岡)までお問合せ下さい。

## リバティヒルクラブへの♡想いを大募集!!

【次号(新年号)に掲載!!】

「リバティヒルクラブのココが好き!」  
「このレッスンが気に入っている!」  
「こんな事があって感動した!」等、  
当クラブへの想いを綴りませんか?

施設・レッスン・サービス・イベント等、  
リバティヒルクラブに関する想いでしたら、  
何でも結構です。

- ①用紙の指定はございません。
- ②文字数は、50~400文字程度。それ以上でもOKです。
- ③お名前(ペンネーム・イニシャルでもOK)を明記の上、  
「Your Voice」の箱にお入れ下さい。



1	木		16	金	書道教室(午前の部/午後の部)
2	金		17	土	
3	土		18	日	フラワーショップ 短縮営業日
4	日	ソルフェージュ「ワイン講座」 フラワーショップ 短縮営業日	19	月	
5	月		20	火	
6	火	英会話教室	21	水	
7	水		22	木	フラワーショップ
8	木	フラワーショップ	23	金	
9	金	書道教室(午前の部/午後の部)	24	土	
10	土	クリスマスパーティ2022	25	日	フラワーショップ 短縮営業日
11	日	オペラ鑑賞会 フラワーショップ 短縮営業日	26	月	
12	月		27	火	英会話教室
13	火	芦川正敏プロラウンドレッスン 英会話教室	28	水	フラワーショップ
14	水		29	木	特別短縮営業日
15	木	フラワーショップ	30	金	休館日
			31	土	休館日

通常営業日(月曜~土曜) 10:00~22:30(レストラン『ソルフェージュ』 11:30~21:30)  
 短縮営業日(日曜・祝日) 10:00~20:00(レストラン『ソルフェージュ』 11:30~21:30)  
 特別短縮営業日 10:00~18:00(レストラン『ソルフェージュ』 11:30~20:00)

## SUNDAY'S SPECIAL

### サンデーズスペシャル

STUDIO

10:20~11:20

12/4 カピアンダンス  
エクササイズ

たかとり みさこ  
高取 美佐子  
カリブ・中南米の  
音楽で踊りましょう



初級

12/11 お腹お尻  
シェイプ

すぎた きんや  
杉田 欣也  
お腹・お尻の  
集中トレーニング



初級

12/18 HIP  
HOP

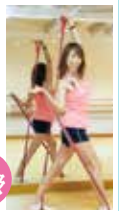
にしむら みか  
西村 実佳  
リズムカルな音楽  
で踊りましょう。



初中級

12/25 sporetech®  
スポレッチ

たかだ あさみ  
高田 朝美  
2本のバンドを  
使ったレッスン



初級

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。  
 2023年1月号は、12月25日発行予定です。  
 \*事情により発行日の変更になる場合がございます。

#### Website

リバティヒルクラブ  
オフィシャルサイト  
www.libertyhill.co.jp



#### Instagram

リバティヒルクラブ  
オフィシャルアカウント  
libertyhillclub

