

Club Information

クラブインフォメーション

2022.10

気軽にヨガ! もっとヨガ!



初心者でも、大丈夫!



基本をマスターして、心身共に健康で、アンチエイジング! 気軽にヨガ! もっとヨガ!

インド古来から伝わるヨガ。ところが、現在のヨガの原型は、意外と新しいという事実!
人気上昇中の長谷川貴治はせがわ たかはるインストラクターに、ヨガ未経験の方を対象に、ヨガの基本を伺いました。
是非、この機会に、ヨガを始めてみませんか!



インストラクター 長谷川 貴治(はせがわ たかはる)

リパティヒルクラブでのインストラクター歴4年

神奈川県出身。整体師を経て、ヨガのインストラクターとして、ヨガスタジオ、フィットネススタジオで、レッスンをを行う。また、雑誌等でヨガの監修にも携わる。ヨガとスポーツ・音楽・食等の様々な分野とのコラボレーション企画を行っている『Sun and Clover』を主催。

—現在のヨガの始まりについて教えてください。

インドでは、1920年代に、西欧の近代的な体操の影響を受けた近代インド式体操が考案されました。その体操に、ヨガを取り入れた事が、現在のヨガの始まりと言われています。

近代ヨガの父「クリシュナ・マチャリア」は、ヨガをベースにした近代インド式体操を考案し、普及に努めました。

この体操には、「太陽礼拝」というヨガの基礎が取り入れられています。「太陽礼拝」とは、一日の始まりに、太陽に挨拶し、その恵みに感謝するという意味が込められた動作です。

修行者の為のヨガが、こうして、100年前に近代インド式体操へと形を変え、現在のヨガに至っています。

—ヨガの基本について教えてください。

本来、ヨガのポーズは、最終目的である悟り(瞑想の深まったその先)への過程の一つです。その過程で得られる全ての事を、現在ではヨガと解釈しています。

「太陽礼拝」は、流派によって違いはありますが、まずは基本的な型を覚えましょう。

大切なのは、呼吸を止めない事! その呼吸とポーズを関連付けて、繰り返し行う事で、身体は強くなり、集中力が高まります。そして、瞑想の感覚を味わう事が出来ます。

—身体の固い方でも、ヨガに参加出来ますか。

もちろん大丈夫! ヨガは、自分の身体を意識し、固さや柔らかさ等を感じ取り、今の状態を知る事でもあります。

身体の固い方ほど、変化を感じ取りやすいので、気にせずにご参加下さい。続けていく事で、柔軟性が高まり、身体のラインも整い、良い姿勢になっていきます。

—どの様なウェアやシューズが必要ですか。

ヨガの基本動作『太陽礼拝』を伝授！

1から10の動作を繰り返す事で、柔軟性・体幹力・集中力を養う事が出来ます。



4

半分の立位前屈 (ウッターナーサナ)
息を吸い、上体を半分上げます。視線は、やや前方に。



3

立位前屈 (ウッターナーサナ)
息を吐きながら、前屈します。手の平は床につけて、肩の力を抜き、首をだらんとします。

🌿 膝は曲げてもOK!

🚫 **腰を痛めるので、背中を丸めない様に!**



2

手の上にあげるポーズ (ウールドゥヴァハスターサナ)
息を吸いながら、両手を高く上げます。肩の力は、抜きます。



1

山のポーズ(タダーサナ)
まっすぐ背筋を伸ばして、立ちます。肩の力を抜き、お腹は内側にぐっと引き寄せます。



5

四肢で支える杖のポーズ (チャトゥランガダンダーサナ)
お腹を引き締め、息を吐きながら肘を曲げ、身体を一直線に保ちます。

🌿 膝をついてもOK!



6

上向きの犬のポーズ (ウールドゥヴァムカシュヴァナーサナ)
息を吸いながら、上体を持ち上げます。足の甲を床につけて、肘を伸ばし、視線は斜め上方へ。

🚫 **首がすくんで、肩が持ち上がらない様に!**



7

下向きの犬のポーズ (アドムカシュヴァナーサナ)
息を吐きながら、頭は下に、お尻は斜め上に持ち上げます。背中とは反らない様に、お腹に力を入れます。

🌿 膝は曲げてもOK!



8

4と同じ動作。



10

2と同じ動作。



9

3と同じ動作。

大切なのは、呼吸を止めない事!



アシュタンガヨガを基本に、じっくり、より深く学びたい方

カルチャークラス

初級・初中級ヨガ



専用ヨガマットもご用意致します!

はせがわ たかはる
【担当インストラクター】長谷川 貴治
【開催日】毎週金曜日 11:30~12:30
【会場】DO-JO 【料金】¥6,480(4回) / ¥2,106(1回)

動きやすく、速乾性に優れていれば、お気に入りのウェアでOKです。また、足の裏の感覚を養う為、シューズは履かず、裸足で行います。

ヨガを目的としたデザインブランドも多くあり、動きが気になる方は、これらを選ぶのも良いと思います。

——**ヨガはどの様な効果がありますか。**——

自分の身体を支える力がつく事で、美しく正しい姿勢になり、アンチエイジングに効果的です。

また、筋肉の緊張がほぐれて、関節の可動域が広がり、動きが滑らかになります。血液やリンパ液の流れも良くなり、免疫力も高まり、風邪等を引きにくい体質になります。

代謝が上がる事で、**冷え性予防にも繋がり、女性の方には、特にお薦めです。**

深い呼吸を意識する事で、「気」を巡らせる事が出来、心身の安定にも繋がります。

——**メンバー様に、もう一言!**——

私がヨガを始めて間もない頃、先生から「呼吸出来ている? もっと楽しんで!」とよく言われました。私自身も、皆様の呼吸に合わせて、楽しくヨガのレッスンを行って参りたいと思います。

是非、初めての方もお気軽にご参加下さい。

また、ヨガレッスンに慣れてきた方には、「初級・初中級ヨガ」がおすすめです! ヨガをより深く学ぶ事が出来ます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

初級

フィットネス
プログラム紹介

フアンエアロ

キレの良い動きを目指すなら、このプログラム！

スタジオ

60分

月

13時15分～14時15分

強度



難易度



□どんなクラスですか？

初中級者向けのエアロビクスのクラスです。

エアロビクスに慣れてきた方にも、おすすめのレッスンです。オリジナルのステップやリズムを取り入れているので、ダンス好きの方も、是非ご参加下さい！

「笑顔で！楽しく！永く！フィットネスを楽しんで頂く！」をモットーに、安全で効果的なレッスンを心掛けています。



□どんな効果が期待出来ますか？

- 脂肪燃焼効果抜群です。
- 下半身強化を図ります。
- ストレス解消にも効果的です。

□こんな方にオススメ!!

- 初級のエアロビクスに慣れてきた方
- ダンス好きの方
- 身体を動かして、汗をたくさんかきたい方



キレの良い動きと、丁寧な指導で人気のレッスン。

インストラクター

岡本 晃二

リハビリクラブでのインストラクター歴5ヶ月

出身地 島根県浜田市

2022年3月末まで広島県で活動。

2022年4月より上京。

● フィットネスウェアブランド「BitterSweet」契約

● 「ルーキーコンテスト2021」優勝

● 「ルーキーコンテスト2020」準優勝

● 「aero dance battle 2018」準優勝

参加者のお声

● 回転したり、方向を変えたりと、私にとっては難しい振り付けも多いですが、岡本インストラクターの説明は、とても分かり易く、丁寧で、楽しいレッスンです。

● 前回出来ない人が多かった動きを、さりげなく次週に取り入れて下さる配慮も有難いです。

● 岡本インストラクターのカッコいい動きがこのレッスンの魅力ですね。身体も頭も使い、とても楽しいプログラムです。

● ダンス好きの方にもおすすめです。

● 岡本インストラクターのキレの良い動きが格好良く、参加しています。オリジナルの振り付けを覚える事も良い脳トレに。

● 60分たっぷり身体を動かすので、たくさん汗をかきます。レッスン終了後は、心地良い疲れで充実した気持ちになります。このレッスンに参加して、身体の動きが軽くなった気がします。

● 岡本インストラクターの丁寧な説明と素敵な笑顔が魅力でレッスンに参加しています。かなり身体を動かすので、ストレス解消にもぴったりです。その日はぐっすり眠る事が出来ます。

My Favorite

～私のお気に入り～

第139回：男性会員様

陶芸教室や料理教室にも通う等、多彩なご趣味をお持ちの男性会員様。

——リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは、何でしょうか？

以前、父がリバティヒルクラブに入会していました。私自身は、他のジムに通っていましたが、自宅から通いやすい事もあり、4年程前に入会しました。

入会時は、ダイエットを目的としていたので、ジムでのトレーニングを中心にクラブを利用していました。

若い頃は、サーフィンが好きで、ハワイやオーストラリアに滞在していた事もあり、泳ぐ事は好きです。その事もあり、最近になって、プールで1日500m程度泳いでいます。

プールは温水の為、身体が冷えないので、寒くなるこれからの季節にも良いですね。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

週に4～6日利用しています。

夕飯を済ませてから、19時前後に来館し、お風呂に入ったり、読書をして、約1時間半を過ごしています。

また、「アニバーサリーパーティ」「クリスマスパーティー」等の大きなイベントだけでなく、「誕生会」にも参加しました。このようなイベントに参加すると、自然にクラブ内での知人が増えるので楽しいですね。

今年のクリスマスパーティーには、友人を誘って参加しようと思っています。

——ご趣味について、お聞かせ下さい。

陶芸や料理の他に、サイクリングが趣味です。

以前は、ジョギングを行っていたのですが、自転車の方が身体に良いと聞き、切り替えました。

自転車を分解して、電車で移動し、目的地で組み立ててサイクリングをする「輪行」で地方を旅しています。

静岡・山梨方面では、キャンプ用品を積載して、キャンプ地で一泊して約200kmを走破した事もあります。

普段は、多摩川サイクリングロード等を走っています。サイクリングの好きな方とは、もしかしたら、お会いするかも知れませんね。

自分の脚力で、風景が流れていく爽快感がサイクリングの魅力です。

——今後の目標を、お聞かせ下さい。

ゴルフレッスンに興味があり、コースデビューしたいですね。ゴルフをする友人には、今は内緒にしています(笑)。

海老名さんに、『ラウンドレッスンビギナーズパッケージ』を薦められたので、次回の募集の際には参加してみたいと思います。

テニスもしていたので、ボールに追いつける様に、しっかりと体力と筋力をつけて、屋上のテニスコートでテニスを楽しみたいですね。



テニス、サーフィン、サイクリング等、スポーツをされていた男性会員様。これらのスポーツと同様に、ゴルフも基本をマスターする事が上達の近道です。コースデビューを目指して、レッスンにご参加頂きたいと思っております。

あしかわ まさとし
プロゴルファー 芦川 正敏



アニバーサリーパーティ、クリスマスパーティー、誕生会等にご参加頂き、有難うございます。今後も、お気軽にランチやディナー等に、「ソルフェージュ」をご利用下さい。スタッフ一同、お待ちしております。

さとう まさゆき
レストラン『ソルフェージュ』 佐藤 雅之

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、お気軽にお声掛け下さい。



【聞き手】

カスタマーサービス課

えびな たく
海老名 拓

8月・9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

●お食事も美味しく、スタッフの皆様と楽しいひと時を過ごさせて頂きました。これを機に、もっとクラブを活用したいと思います。

●初めて参加させて頂きました。スタッフの方々の粋な計らいもあり、お食事と会話をゆっくり楽しむ事が出来ました。

参加させて頂いたスタッフの声

●入社したばかりにも関わらず、誕生会に同席させて頂き、メンバー様のクラブでの過ごし方を伺え、とても参考になりました。

スポーツフィットネス課
マネージャー 五十嵐 敬一(いがらし けいいち・最右)

●ご多忙の中、「8月・9月会」にご参加下さり、有難うございました。楽しく、勉強になる話題をお伺いし、有意義な時間を過ごせました。

カスタマーサービス課 尾崎 周作(おざき しゅうさく・最左)

●貴重なお話しをメンバー様からお聞きする事が出来、お食事も美味しく、とても楽しくあつという間の2時間でした。ご一緒させて頂き、有難うございました。

カスタマーサービス課 石田 祐悟(いしだ ゆうご・右2番目)



8月・9月会にご参加された皆様(バースデーケーキを前に)

Party

『10月会』

開催のご案内

10月生まれのメンバーの皆様を対象に、「10月会」を開催致します。

同じ誕生月であるメンバー同士の親睦、交流をこの機会に、是非深めて頂きたいと思っております。

皆様に安心して、ご参加頂ける様、万全の感染防止対策を講じております。

お一人様でのご参加は勿論、メンバーのご家族、ご友人をお誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。

皆様のご参加をスタッフ一同、お待ちしております。



開催日時

10月14日(金)
18時～20時会場
リバイヒルクラブラウンジ
料金
1名様 ¥6,600(税込)
(メンバー・ゲスト)

*お子様は小学生まで ¥3,300(税込)

*お子様は小学生まで ¥3,300(税込)

服装
スマートカジュアル
*ジーンズはお控え下さい。形式
着席式 デイナー(コースメニュー)
フリードリンク制
*オリジナルバースデーケーキもご用意致します。

申込締切日

10月11日(火)

※10月生まれのメンバーの皆様は、バースデーカードをお送り致します。詳細は、バースデーカードの裏面をご覧ください。

※ご予約お問い合わせは、クラブライフプランナー課(村谷・藤田・藤岡)または、フロントスタッフまでお気軽にどうぞ。

※新型コロナウイルスの影響により、延期させて頂く場合がございます。



Golf

第19回LHCゴルフ クラブチャンピオンシップ

**名門『横浜カントリークラブ』で
決する栄冠は誰の手に…**

コースは、前回ご好評頂きました名門『横浜カントリークラブ 西コース』での開催です。

リバイヒルクラブのゴルフ史に、その名を刻みませんか。我こそはというゴルファーの皆様、男女問わず、名門コースでの一戦に、是非、ご参加を。



横浜カントリークラブ

開催日時

集合

10月20日(木) 雨天決行

9時00分 横浜カントリークラブ
キャデймаスター室前

スタート 9時32分 西コース/IN

表彰式・親睦会 17時 レストラン『ソルフエージュ』

開催コース

横浜カントリークラブ(神奈川県横浜市)

参加費

8,800円(税込) ※親睦会費用を含みます。

ゴルフのみ参加される方も同額です。

※参加費は、前日までに当クラブにてお支払い下さい。

プレーフィー

35,203円(税込)〔横浜カントリークラブメンバー以外の方〕

12,180円(税込)〔横浜カントリークラブメンバーの方〕

※プレーフィーには、グリーンフィー、キャデймаスター、手押しカート代が含まれます。

※プレーフィー・昼食代等は、現地にて各自ご精算下さい。

募集人数

先着4組(16名様)

最少催行人数

6名様

申込締切日

10月6日(木)

競技方法

- ①18ホールストロークプレー
- ②スクラッチ
- ③スルーザグリーンノータッチ
- ④完全ホールアウト

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

Golf

『芦川正敏プロのラウンドレッスン 10月那須合宿』 10月18日(火)・19日(水)



2日間みっちりゴルフ三昧!

なかなか直らない癖は、合宿でしっかり修正しましょう。

涼しい、那須での一泊二日のゴルフ合宿。なかなか直らない癖を芦川正敏プロが、しっかりとアドバイス致します。

初日は、那須国際カントリークラブにて、10時より練習用コースでドライバーターシャットや、グリーン周りの様々な練習を行います。そして、午後には9ホールをラウンドします。

ラウンド終了後、那須ゴルフ倶楽部に移動し、コテージやロッヂで宿泊します。

2日目は那須ゴルフ倶楽部で、8時よりキャデйма付きで18ホールラウンド!

初心者の方も大歓迎!皆様のご参加をお待ちしております。

10月18日(火)・19日(水)

開催日時

10月18日(火) 9時50分

那須国際カントリークラブ マスター室前

開催コース

〔1日目〕那須国際カントリークラブ

〔2日目〕那須ゴルフ倶楽部

料金

1組(2~3名)の場合 53,000円

2組(4~6名)の場合 38,000円

※1日目コース使用料・2日間レッスン代を含みます

※宿泊費5,500円・

10月19日のラウンドフィー26,580円

食事代等は現地払いです。

1日目のみ参加費 26,000円(コース使用料・レッスンフィー)

2日目のみ参加費 19,800円(レッスンフィー)

1週間前30% / 3日前50% / 当日全額

先着2~6名様(定員に達次第、締め切らせて頂きます。)

申込締切日

10月11日(火)

プロゴルファー 芦川正敏(あしかわまさとし)

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

ウチのコ自慢 今月のわんこ・にゃんこ ⑫

女性会員様の愛犬

ジェック[Ⓔ](オス・4歳)・ニック[Ⓔ](オス・17歳11ヶ月)

🐾 (ジェック) ミニチュアダックスフンド チョコレートダップル
(ニック) ミニチュアダックスフンド シルバーダップル
今年5月に逝去

二人は年の差がありながらも大親友で、ジェックは高齢犬だったニックのお世話を積極的にしてくれました。高齢犬ゆえにいつも寝ているニックを朝ご飯や夜ご飯の時に起こしてくれたり、お散歩の時も度々振り返りながら、ゆっくり歩くニックの様子を気遣っていました。とても心の優しい二人です。



ウチのコ自慢 今月のわんこ・にゃんこ ⑬

男性会員様の愛猫

宇宙[Ⓕ](そら/オス・3歳)・サクラ[Ⓕ](メス・3歳)

🐾 ラグドール

宇宙とサクラは、同時に三匹生まれた中の二匹です。

宇宙は、好奇心が強く、人懐っこい。臆病なところもあり、掃除機をかけると、自分のトイレスペースに隠れます。弟的な性格です。

一方のサクラは、人の気配がしないと嫌なのに、触られるのはあまり好きではありません。

宇宙が怖がる場所にも行く大胆さ。一般的にいうツンデレです。姉的な性格。

二匹とも仲良しで、よく追いかっこ等をしています。



ウチのコ自慢 今月のわんこ・にゃんこ ⑭

女性会員様の愛犬

リアン[Ⓖ](オス・3歳)・ランプ[Ⓖ](メス・7歳)
ループ[Ⓖ](オス・8歳)

🐾 トイプードル

3匹とも血縁関係はなく、性格も全く違いますが、毎日仲良く遊んでいます。

「ループ」は、正に番犬。しっかりしていて、頼れる兄貴。

「ランプ」は、ママ大好きな姫気質。お散歩では、ママの横をしっかりキープ。

「リアン」は、甘えん坊の男の子。抱っこされると、すぐに寝ます。



我が家のペット自慢『今月のわんこ・にゃんこ』大募集!

愛する我が子が、11月号の表紙に!!



メンバーの皆様の愛する♡わんちゃん・ねこちゃんの写真や記事を、クラブインフォメーションに掲載致しませんか?

11月号の表紙にも写真を掲載させていただきます。

(10月10日(月)までにご応募された方に限ります。)

詳しくは、クラブライフプランナー課(村谷・藤田・藤岡)までお気軽に、お問合せ下さい。

第1回 リバティヒルクラブのココが好き! H.U.様より

第1回目は、H.U.様の当クラブへの想いを掲載させていただきます。H.U.様有難うございました。

1 スタッフの皆様がフレンドリー!

リバティヒルクラブは、経済産業省創設の「おもてなし規格認証」の最高位「紫認証」を取得しています。「紫認証」は、お客様の期待を大きく超える「おもてなし」提供者に与えられます。スポーツクラブ業界では、当クラブだけが紫認証を取得。(2022年8月31日現在)



おもてなし規格認証「紫認証」認証書

2 清潔感のある施設!



自社に清掃・施設管理部門(FM課)があり、毎日、館内の清掃を行っています。また、各部署のスタッフもオープン前に清掃を行い、皆様に気持ち良くご利用頂ける様、努めております。

3 パウダールームがいつも綺麗! また、お花が飾られている!



女性ロッカールーム



男性ロッカールーム

毎週木曜日・日曜日に出店しているフラワーショップが、フロント・レストラン・男女ロッカールーム・1F男女トイレにお花の活け込みを行っています。

*リバティヒルクラブへの♡想いを大募集!

「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?

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。クラブライフプランナー課(村谷・藤田・藤岡)までお気軽に。

Fly to Santa Fe



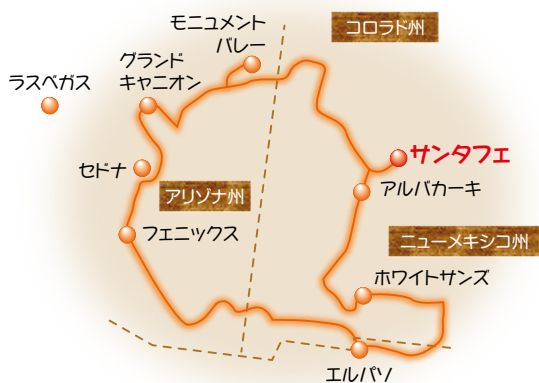
お気に入り都市

サンタフェ

(アメリカ・ニューメキシコ州)



リバティヒルバケーション
 いわさき はるゆき
 岩崎 治幸



ニューメキシコ州のアルバカーキにあるサンディア国立研究所。米国のエネルギー省が管轄し、核や軍事科学等の先端技術が集まるといふこの研究所の出入り口には、銃を携帯したMPらしき人間が…。更には、そこかしこにある、放射能マーク & CAUTION」と書かれた黄色の標識を見せまうと「来ちゃいけないところに来たんだなあ」と…。

いざ、ハイウェイに乗り、北へ約60マイル(1時間)でサンタフェに到着します。バスを降りると、目の前にはアメリカンとは異なる街の色が広がります。

早速、茶色のアドベ建築の回廊の中心にあるプラザ(広場)や聖フランチェスコ大聖堂まで歩きましょう。

「聖なる信仰の王宮都市」と呼ばれる街の通りには、独特な色彩のジュエリーやアクセサリー、雑貨屋さんが並んでいます。魅力的な空気感と時間が流れていて、思わず、アントニオ・バンデラスを探してしまいます!

そして、キャンニオン通りには、ヒスパニックやラティーン、ネイティブアメリカン・カウボーイの文化が入り混じった多様なアートやオブジェ、現代ギャラリー等がたくさんあり、街歩きがとっても楽しめます。まさに、アメリカを代表する古き良き芸術と歴史の街ですね!

さあサンタフェへ行きませんか? ここは、海拔2,130mの高地で、空気がとても乾燥していますし、レッドオーグリーンの唐辛子でピリッと効いたソースが美味しいニューメキシコ料理には、冷えたビールがぴったりですね。

では、皆様の旅の成功と安全を祈って「サルルー(乾杯)!!」



お申し込み
お問合わせ

TEL: 03-3723-1500



iwasaki@libertyhill.co.jp

さあなつにサァ! いこお~!

旅のご相談はLHVへ! リバティヒルバケーション、もうご利用なさいましたか?

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。観光旅行からご出張まで、是非ご利用下さい。LHVでは、「テーマのあるバケーション」創りにも力を入れています。お客様の旅の目的やご希望を実現出来る様に、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? 何を求めて出掛けましょうか? 素敵な旅のプラン創りは、LHVへお気軽にご相談下さい!

ひとくちメモ

日本の水際対策が緩和されています。3回接種済みの方は、面倒だった「陰性証明書の取得」が免除に! 不明な点は、お問い合わせ下さい。

思い立ったら、いつでもお声掛け下さい!



旅のご相談は、クラブのフロント又は、お電話、メールにて承ります。クラブ向かいのLHVオフィスへお越し下さっても結構です。



お客様のご要望に合わせた旅のプランをご提案させていただきます。航空券、ホテル、現地ガイド、クルーズ、査証等、手配致します。



航空券・チケット類等、ご旅行の最終案内は、クラブご来館時に説明しお渡し致しますので便利です。ご自宅や勤務先へお送りする事も可能です。



ヘルス&ビューティケアセミナー【第41回】

気になるシミは
レーザー治療で改善を。自由が丘クリニック 理事長
医学博士古山
ふるやま登隆氏
のぶたか

暑さも徐々に和らいできましたが、リバティヒルクラブ会員の皆様は
いかがお過ごしでしょうか。

マスク生活も随分と長引いています。マスクを取って、ふと鏡を見た時
に肌の変化に気付く事はありませんか？この時期になると相談が
増える悩みの一つにシミに関するものがあります。女性はもとより、
最近は男性も増えています。

シミの原因は「メラニン」という色素が関係しています。メラニンは髪
や瞳の色をつくる黒色の色素です。皮膚にもメラニンが含まれており、
その量が多いと肌は黒く見えます。メラニンには紫外線から皮膚を守る
という機能も存在し、夏に日焼けで肌が黒くなるのはメラニンが多く
生成される為です。ですから夏の強い紫外線でメラニンの量が増える事
でシミも濃くなって見えます。

均一な小麦色の肌であれば健康的なイメージになりますが、シミが
点在して、肌とシミの色調がアンバランスになると、老けた印象になる
場合もあります。

これらを改善するにはレーザー治療が一般的
です。身体への負担も少ない治療法ですので、
受ける方も多くいらつしやいます。

できてしまったシミに、美白化粧水等を
お使いの方もいると思いますが、普段のケアでは
なかなか改善しにくいものです。

気になるお悩みがあれば、皮膚科専門医に
お気軽にご相談下さい。



20% OFF リバティヒルクラブメンバー様限定

レーザーシミ治療【料金例】

直径1mm以下▶2,420円を1,936円に、3mm以下▶6,050円を4,840円に。

*上記は例です。シミの種類・大きさ、レーザーの機種で料金が異なります。

診察時にご相談下さい。

*20%OFF優待期間 2022年10月1日(土)~11月30日(水)

*必ず、リバティヒルクラブ会員証をご提示下さい。

*初診料 3,300円 *表記の料金は税込です。

1	土	
2	日	フラワーショップ 短縮営業日
3	月	
4	火	英会話教室(第33期)
5	水	
6	木	フラワーショップ
7	金	書道教室(午前の部 第44期/午後の部 第34期)
8	土	
9	日	フラワーショップ 短縮営業日
10	月	短縮営業日
11	火	英会話教室(第33期)
12	水	
13	木	フラワーショップ
14	金	10月会
15	土	

16	日	フラワーショップ 短縮営業日
17	月	
18	火	ラウンドレッスン「那須合宿」 英会話教室(第33期)
19	水	ラウンドレッスン「那須合宿」
20	木	第19回 LHCゴルフ クラスチャンピオンシップ フラワーショップ
21	金	書道教室(午前の部 第44期/午後の部 第34期)
22	土	懇親パーティ
23	日	フラワーショップ 短縮営業日
24	月	
25	火	英会話教室(第33期)
26	水	
27	木	フラワーショップ
28	金	
29	土	フラワーショップ臨時出店
30	日	休館日
31	月	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)
 *社会状況により、変更となる場合があります。詳しくは、当クラブのオフィシャルサイトをご覧ください。

SUNDAY'S SPECIAL

サンデーズスペシャル

STUDIO

10:20~11:20

10/2 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

10/9 sporetch®
スポレッチ

たかだ あざみ
高田 朝美
2本のバンドを
使ったレッスン



初級

10/16 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

10/23 カリビアンダンス
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

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。
2022年11月号は、10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

