

Club Information

クラブインフォメーション

2023.03



OSSA(モッサ)』スタート!

“楽しく”、“安全”で、“効果的”な、プログラムは、「Let's Move!」を掲げて開発されています。



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

Group Fight[®] (グループファイト)

ボクシングやキックボクシング等の総合格闘技の動作を取り入れたレッスンです。
ダイナミックなサウンドに合わせて、楽しく身体を動かします。
シンプルで覚えやすい振り付け、こまめな休憩で、どなたでも参加出来ます。
また、上半身を使って肩や腕の引き締め効果抜群ですので、女性にも大人気です!

参加費 ▶ 無料

担当者 ▶ 五十嵐 敬一

3月の
開催日時

3/3(金)・3/10(金)・3/17(金)・3/24(金) 19:45~20:45
3/5(日)・3/12(日) 10:20~11:20



【フック】

- 上半身の筋力アップ
- シェイプアップ



【ラウンドハウスキック】

- 下半身の筋力アップ
- バランス感覚の強化



【ジャンプニー】

- 下半身の筋力アップ
- 心肺機能の向上

効果

ストレス解消

全身の筋力アップ

心肺機能の向上

シェイプアップ

高い脂肪燃焼効果

基礎代謝の向上

大人数で音楽に合わせて、パンチやキックだけでなく、ジャンプ等をするので、とにかくストレス解消にはぴったりのクラスです!



こんな方におすすめ

- ストレスを解消したい方
- 身体を思いっきり動かしたい方
- ダイエット効果を実感したい方
- 一人で運動する事が続かない方

- 複雑な振り付けが苦手な方
- 筋力アップしたい方
- 流行の音楽に合わせてエクササイズしたい方
- 格闘技に興味のある方

●難しい動きがないので、気軽に楽しめました。

●シンプルな動きなので、振り付けの苦手な私でも簡単に覚える事が出来たので、楽しめました。

●このレッスンを続けると、余計な脂肪も大分減りそうで、今後も参加したいです。

●対面レッスンなので、とても分かりやすかったです。

参加者のお声

●格闘技系のレッスンなので、思いっきり身体を動かして、ストレス発散する事が出来ました。

●ハイテンションの音楽でリリリで楽しかったです。

Feature

特集

Fitness Program

新プログラム『M』

「モッサ」は、“シンプル”で、
イタリア語で「動く」という意味の「MOSSA」



さいとう けい
齋藤 圭

スポーツフィットネス課リーダー

Group Centergy® (グループ センタジー)

ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身ともに健やかを追求したプログラムです。
心拍数を上げる激しい動きがなく、どなたでも気軽に参加出来る点も特徴です。
わずか1時間で、体力、柔軟性の向上に加え、精神面の安定も図ります。
ケガの予防や早期回復にも役立ちます。

参加費 ▶ 無料
担当者 ▶ 齋藤 圭・秋野 唯

3月の
開催日時
3/19日(齋藤・秋野) 10:20~11:20
3/26日(秋野) 10:20~11:20



【ウォーリアーⅡ】(英雄のポーズ)

- 上半身の柔軟性アップ
- 下半身の筋力アップ



【ウォーリア スクワット】

- 下半身の筋力アップ
- 股関節の柔軟性の向上



【ウォーリアⅢ】

- 背筋・脚力のアップ
- 平衡感覚の強化

効果

基礎体力の向上

柔軟性アップ

体幹強化

筋力アップ

リラックス効果

現在の身体の状態を把握

私も厳しい講習を経て、
資格を取得しました!
このレッスンを通じて、
皆様に健康を維持して
頂きたいと思います。



こんな方
おすすめ

- 身体の硬い方
- 肩こり・腰痛にお悩みの方
- 長時間デスクワークをされている方
- 平らな場所でもつまづいてしまう方

- 多忙で、運動する時間の無い方
- ヨガやピラティスを始めたい方
- 最近、体力が落ちたと感じている方
- 激しい動きのプログラムが苦手な方

体験した
スタッフ
の声

●レッスン終了後、心身ともに軽くなり、すっきり
しました。

●普段から姿勢を意識する様になり、「姿勢が良くなったね」
と家族からも言われました。

●呼吸を意識する様になり、深くゆっくり呼吸
する様になりました。

●短時間にも関わらず、股関節等が、自分でイメージしている
より、動いていない事が分かりました。

My Favorite

～私のお気に入り～

第142回：女性会員様

リバティヒルクラブのオープン当初から、ご入会されている会員様。
「トレーニングをこれまで続ける事が出来たのは、気負わずマイペースで取り組んだ事かも知れません。」

——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？

以前、長男が、自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ(JITC)に通っていたので、そのきっかけで、リバティヒルクラブがオープンした事を知り、見学に行きました。

とても気に入ったのですが、その時は、近所のジムに通っていた為、一年後にリバティヒルクラブに入会しました。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

スタッフの皆さんの対応がとても親切で、明るい気持ちになります。

クラブにはおおよそ週3回程通っており、黒山トレーナーのパーソナルトレーニングを10年以上、定期的に受けています。

黒山さんは人柄も良く、とても信頼しています。

膝にトラブルを抱えた時も、長期的に私の身体が良くなる様なトレーニング方法を提案してくれました。

また、DO・JO(ドージョ)の雰囲気が好きで、ストレッチ系のクラスに参加したり、松本彩さんの「お腹くびれシェイプ」にも参加しています。

メンバーの方とは、程よい距離感でお付き合いが出来る点も、楽しみの一つです。

また、私より年上のメンバーの方が、長く継続的に通われて、元気に運動されている姿を見て、いつも刺激を受けています。

施設の中では、特にプールのジャグジーとスチームサウナが気に入っていて、リラックスをする為にプールも利用しています。

——ご趣味についてお聞かせ下さい。

趣味は、俳句です。10年程前から、俳句会に入つて、吟行(ぎんこう)等に参加しています。

自分の句が句会誌に掲載されるので、クラブとはまた違った刺激になります。

仕事も少しですが続けており、クラブに来るのは、とても良い気分転換になりますね。

——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。

『挑戦したい事』と聞かれると考えてしまうのですが、以前参加していたスイミングのクラスに復帰したいと思います。

旅行も好きなので、旅先でも疲れずに観光を楽しめる様に、クラブでトレーニングをして、体力と健康を維持したいと考えています。

長男が一昨年からニューヨークに赴任しているのので、赴任期間中に、再度ニューヨークを訪れて、セントラルパークをウォーキングするのも楽しみです。



当クラブにて、旅行やパーティ等の様々なイベントにもご参加されている会員様。

これからも、メンバーの皆様楽しんで頂ける様な特別レッスンや、イベントを企画して参りますので、是非ご参加下さい。

スポーツフィットネス課
リーダー さいとう けい
齋藤 圭



会員様は、ストレッチや身体の動かし方等が身に付いて、お身体のコンディションが良くなりましたと思います。

ご旅行やご趣味が楽しめる様、これからもトレーニングを担当させて頂きます。

くらやま のりこ
パーソナルトレーナー 黒山 紀子



【聞き手】
スポーツフィットネス課 さいとう けい
齋藤 圭

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

小顔とボディメイクのいいとこ取りのレッスン

小顔フェイシャルヨガ



抜群の
小顔効果!!

スタジオ

60分

土

17時10分〜18時10分

強度



難易度



□どんなクラスですか？

顔の筋肉を動かし、リフトアップや、たるみ解消を目指すヨガです。

普段三割程しか使われない顔の筋肉に刺激を与える事で、リンパの流れを良くします。また、身体も程良く伸ばしていき、自律神経を整えていきます。

レッスン終了後、顔の筋肉が疲れていけば、しっかりと動かし証拠です。

※リンパの流れを良くする為、必ずお水等をご持参下さい。お飲み物は、ノンカフェインが効果的です。

□どんな効果が期待出来ますか？

- 冷え性・むくみの改善
- リフトアップ効果や、たるみの解消
- 老廃物排出による美肌効果・眼精疲労の軽減
- リラックス効果

□こんな方にオススメ!!

- 冷え性の方・むくみにお悩みの方
- 二重顎やほうれい線が気になる方
- 仕事等で下を向いている事が多い方



丁寧な指導で人気上昇中のレッスン。



頬の筋肉を上げて、リフトアップ



耳を動かして、リンパの流れを良くする動作

インストラクター Kyoka

リパティヒルクラブでの
インストラクター・パーソナルトレーナー歴6ヶ月

大学卒業後、一般企業に勤務する中、仕事の疲れから
ヨガを始める。次第にヨガを仕事にしたいと思い、
YMCメデイカルトレーナーズスクールで資格取得。
2018年より、ヨガの指導に携わる。

●『小顔フェイシャルヨガ』インストラクター

●加圧トレーナー

●IHTAヨガインストラクター1級

●RYT200修了

参加者のお声

●私は顔の筋肉をこれほど使った事はありません。顔の筋肉は、小さく、あまり使われないので、すぐに効果があると言われてます。実際、顔のたるみ、ほうれい線の解消に効いています。人によっては、目のパッチリ効果もある様です。また唾液がとともよく出る様になり、舌も鍛えられるので、嚥下(えんげ)機能改善・維持に、もってこい。丁寧な指導で、初心者でもスムーズについて行けました。全ての方にお勧めですが、特に女性・シニア男性には絶対です。

●目が大きくなり、顔の筋肉が動かしやすくなった気がします。

●顔の肌のハリが良くなり、お化粧品ノリが良くなりました。

●顔の血行が良くなり、また、姿勢を意識する様になりました。

●顔の筋肉だけでなく、身体全体も動かすので、眼精疲労や肩こりにも効く感じがします。激しい動きがないので、運動の苦手な方でも長続きすると思います。

2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

●今回で何回目でしょうか。会を重ねる度に楽しくなります。お食事も美味しかったです。2月会は参加者も多く、賑やかで良かったです。

●初めてお会いする方々共、楽しくおしゃべりが出来て、素敵なひと時を過ごさせて頂きました。スポーツを通じて、皆様とこれからも仲良くさせて頂きたいと思えます。

●参加された皆様のクラブに対する目的がしっかりしていて、力強いものを感じました。また、自己紹介の時間も、お肉やパスタも美味しかったです。

●毎年、楽しく参加させて頂いております。雰囲気も良く、お食事も美味しかったです。普段はゆっくり話せないスタッフの方々ともお話が出来るのも楽しいです。参加特典の共通券は、とても嬉しいですね。この会をずっと続けて下さるスタッフの皆様に感謝申し上げます。



2月会にご参加された皆様(バースデーケーキを前に)

参加させて頂いたスタッフの声

●今回は多数の皆様がご参加され、改めて多人数での会は、とても楽しいと感じました。ご一緒させて頂き、有難うございました。

スポーツフィットネス課 渡辺 慎吾(わたなべしんご/最奥中央)

●生き生きとクラブライフを楽しまれているメンバー様の生のお声をお聞き出来て、とても楽しく有意義でした。

タッチスパ課 藤森 由佳(ふじもり ゆか/右2番目)

『3月会』
Party
開催のご案内



3月生まれのメンバーの皆様を対象に、「3月会」を開催致します。

同じ誕生日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えます。

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 3月17日(金)

18時～20時

会場 リバティ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)

スマートカジジュアル
*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用意致します。

申込締切日 3月14日(火)

※3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・大山)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。



EVENT REPORT

【カルチャークラス新講座】テーブル茶道

2023年2月8日(水) レストラン『ソルフェージュ』スイート



ご参加頂いた方々のお声

● 久しぶりに、ゆっくりした時間を過ごす事が出来ました。

● 茶道を習っていた頃の気持ちに戻れて、楽しかったです。

● 短時間の講座でありながら、三度もお茶を頂けるとは思わず、大満足です。

● 準備がしっかりしており、講座の流れもスムーズで、茶道を楽しむ事が出来ました。

● テーブル茶道だからと言って一切妥協がなく、良い意味で意外でした。

● 今回の内容がとても良く、今後、レベルアップしていく様な茶道教室も企画して欲しいですね。

開催日時
【第2回】3月8日(水)
毎月第2水曜10時30分~12時(90分)
【第3回】4月12日(水) 【第4回】5月10日(水)

講師 神林浩子氏
一般社団法人 日本テーブル茶道協会 代表理事

講師:神林 浩子氏
一般社団法人
日本テーブル茶道協会 代表理事



『茶道』
未経験者・初心者大歓迎!

日本人としてのたしなみ『茶道』を気軽に学べる!

NEW Culture

カルチャークラス新講座
『テーブル茶道』

毎月第2水曜10時30分~12時(90分)



こんな方におすすめ

- 茶道には興味があるけれど、敷居が高そう...
- 正座がツライ...
- お月謝が気になる...
- ホームパーティーで、外国人の友人に日本の伝統文化を伝えたい。

- 特徴① テーブルだから、ラクラク!
- 特徴② 手ぶらだから、手軽に参加!
- 特徴③ 未経験者・初心者対象だから、初めてでも安心!
- 特徴④ 1回参加でも、OK!

※定員に達し次第、締め切らせて頂きます。
※ご入金をもって、お申し込み完了とさせていただきます。
※ご予約・お問い合わせは、フロントスタッフまでお気軽にどうぞ。





NEW

『In-Body(インボディ)』を、
最新モデルにリニューアル!

測定時間が約30秒で体成分を測定。
また、データをスマホに保存出来ます!



お持ちのスマートフォンにも、
データを保存する事が可能。

最新モデル『In-Body570』

トレーニングを始める際に不可欠な体成分のデータ。
その測定機器『In-Body』が、今年3月に最新モデル
『570』にリニューアルされます。
このモデルの大きな特徴は、**筋肉・体水分・体脂肪等を
約30秒で測定し、ご自身のスマホにデータを保存出来る
点です。**
これまで同様、複雑な操作は必要なく、痛みや不快感も
ありません。装置に乗って電極を握るだけです。
そして、性別や年齢等の情報を付加しないので、ありの
ままの身体の状態が分かります。
是非、ご活用下さい。

In-Bodyの
アプリは
こちらから
ダウンロード

iOS版



Android版



売始
販売
『パワープレートパルス』
『パワープレートパルスミニ』

静音性が高く、携帯用振動マシン

当クラブでも導入されている『パワープレート』は、20年
以上にわたる全身振動マシンのリーダー的存在です。
2階ジムでは、今回発売された『パワープレートパルス』、
『パワープレートパルスミニ』を販売致します。
静音性が高く、コンパクトな携帯用振動マシンで、外出先
でも便利にご利用頂けます。

『パワープレートパルスミニ』は、2階ジムエリアに1台
ご用意しておりますので、お試下さい。

- パワープレートパルス ¥66,000(税込)
- パワープレートパルスミニ ¥32,450(税込)

*詳細は、ジムスタッフにお尋ね下さい。



パワープレート
パルス



パワープレート
パルスミニ

キャンペーン 3月1日(水)~3月29日(水)

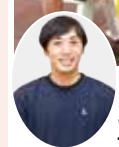
パワープレートパルス ¥66,000(税込)

- 購入特典総額 ¥12,100相当
- ①加圧トレーニング30分無料1回
 - ②ペアストレッチ20分無料2回
 - ③パルスミニリラクゼーションストレッチ15分無料3回

パワープレートパルスミニ ¥32,450(税込)

- 購入特典総額 ¥7,700相当
- ①加圧トレーニング30分無料1回
 - ②ペアストレッチ20分無料1回
 - ③パルスミニリラクゼーションストレッチ15分無料1回

「加圧サイクルトレーニング」連載コラム②
『骨粗鬆症』に効果的!
こつこつしょうじょう

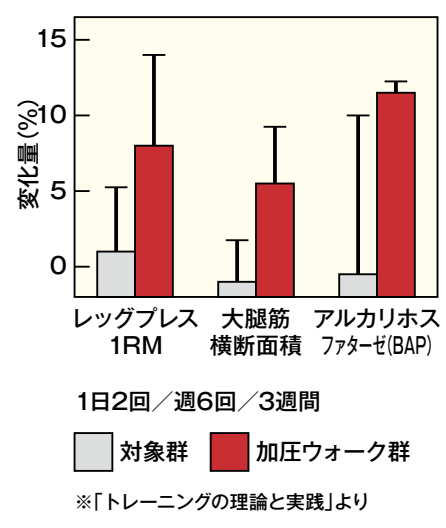


いがらし けいち
五十嵐 敬一
スポーツフィットネス課マネージャー
●加圧サイクルトレーナー(5年)
●全米スポーツ医学協会認定
パフォーマンス向上スペシャリスト
●健康運動実践者 ●日本拳法三段

加圧サイクルトレーニングは、加圧と除圧を繰り返しながら、トレーニングを行う方法です。
血流量や成長ホルモンの分泌量が増加する為、短時間・
低負荷で、高い効果が得られます。
また、一人ひとりのコンディションや目的に合わせて、
圧力を調整する為、安全です。

骨粗鬆症(こつこつしょうじょう)は、骨の密度が低下して、
骨がスカスカになってしまつ病気で。
骨は、質の良い状態を保つ為に、古い骨を壊して新しい
骨を作る代謝を常に行っています。ところが、骨を壊す
作用が強くなり、新しい骨を作る作用が弱くなると、
『骨粗鬆症』が引き起こされます。
研究報告では、1回の加圧トレーニングでは、骨を
壊す値が低下しました。また、1日2回、週6日の加圧
トレーニングを3週間行ったところ、骨形成の値が上昇
する結果が出ました。
骨密度を高める為には、適度な運動が望ましく、
加圧サイクルトレーニングが効果的と注目されています。

加圧ウォーキングによる
骨形成マーカーのBAP変化



【リバティヒルバケーションと創るオーダーメイドの旅】 直行便就航で「聖地」がグッと身近に！ イスラエルとパレスチナに注目！！



Vol. 43

LHV漫遊記



テルアビブ

Fly to Tel Aviv



お勧めの地

テルアビブ



リバティヒルバケーション
いわさき はるゆき
岩崎 治幸

この3月、いよいよテルアビブへ、エルアル・イスラエル航空の直行便が就航します。日本から地中海の大都市リゾート「テルアビブ」までは、香港や中東での乗継がメインルート。所要時間は16時間以上と長く遠い…。

しかし、この直行便に成田から乗ってしまえば約12時間で到着です！ロストバゲージの心配もなく、楽しんでですね。

日本からの旅行先としては、あまり一般的ではなかったイスラエル。歴史と宗教に関するスポットが多く、ユダヤ教、イスラム教、キリスト教の3つの宗教の聖地「エルサレム旧市街」、キリストが産まれたという生誕教会がある「ベツレヘム（現在はパレスチナ自治区）」やその後暮らした街とされる「ナザレ」、そして、世界一標高の低い場所にある湖で身体が浮く「死海」とユダヤ人籠城の要塞「マサダ」等。一般的に日本の四国とほぼ同じ大きさと言われながら、歴史的スケールの大きさがケタ違いの地です！

また、ベツレヘムのあるパレスチナ自治区までは、エルサレムからたった10キロの道のりです。イスラエル側が作った壁にある検問所を通りますが、エルサレムからの日帰り観光ツアーもありますので、パレスチナ側の現状や街並み、分離壁に描かれたバンクシーアートも見ることが出来ると思います。

さあ、今年の夏には、歴史的にも宗教的にも複雑で難解ながら、とても魅力溢れるこの聖地の旅を楽しみませんか？

ユダヤ人結末のシンボル、マサダ要塞から死海を望みます。



マサダと死海

手前にはユダヤ教の嘆きの壁、奥にはイスラム教の岩ドームがあります。



エルサレム旧市街

ワイナリーでテイस्टイングツアーも出来ます。とってもおすすめワインです！



ゴラン高原産のヤルデン

ベツレヘムには壁画アートの他に、バンクシーが手掛けるホテルもあります。



街なかのバンクシーアート

お申し込み
お問い合わせ

TEL: 03-3723-1500

✉ iwasaki@libertyhill.co.jp

さあ、なつにサア！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

現在、イスラエルには、「十分注意して下さい(4段階中一番下)」の注意喚起発令中です。(ガザ地区やレバノン国境付近等除く)

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



リバティヒル
バケーションの
情報はコチラ！

3月1日(水)より、顧客満足度向上の為、2つのサービスを開始致します。

1 電話の自動音声ガイダンス

当クラブにお電話をお掛け頂いたお客様に、なるべくお待たせしない様に、この度、電話の自動音声ガイダンスを導入致します。代表電話(03-5731-5731)に電話をお掛け頂くと、音声ガイダンスにて、お問い合わせ先ごとに番号案内がされます。

2 電子マネー決済

お問い合わせ先	番号
クラブに関する総合案内・ゴルフ・テニス	1
ジムエリア	2
プール	3
タッチスパ	4
レストラン『ソルフェージュ』	5
施設の内覧・体験・入会・各種手続き	6

※ガイダンスの途中でも番号を押して頂ければ、問い合わせ先につながります。

電子マネー決済サービス

お客様のお支払いのお手間をなるべく少なくする為、この度、全ての電子マネーでの決済サービスを導入致します。

PayPayや交通系ICカードが、利用出来る様になる為、現金による清算の手間が大幅に削減されます。

また、クレジットカードも、タッチ決済機能付きであれば、タッチが利用出来ます。

※東急ポイントの付与は、対象外となりますので、ご了承ください。



年会費改定のお知らせ (2023年4月より)

平素より当クラブに多大なるご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。また、日頃の新型コロナウイルス感染症への予防対策に、ご理解とご協力を頂き、誠に有難うございます。

当クラブは今年で24年目を迎えます。会員の皆様のクラブライフが快適になる様、日々サービスの向上に取り組み参りました。

しかしながら、昨今の世界的な燃料費の高騰に伴い、支出の削減を断行する為、会員の皆様にもご協力を頂いておりましたが、昨年の秋以降においては、エネルギー関連のコストが、値上げによって大幅に増加しております。

同じ使用量を前年と比較した際に、電気代につきましては約17%、ガス代においては約163%、ティッシュペーパーやトイレトペーパー等のアメニティについては約115%となっており、クラブ運営に大きな影響を及ぼしております。

当社としては費用の削減に全社一丸となって取り組んで参りましたが、自助努力のみで吸収することが困難な状況になってしまいました。

つきましては、誠に不本意ではございますが、2023年4月度より年会費を改定させて頂きたく、謹んでお願い申し上げます。

また、現在当クラブでは、さらに便利にご利用頂けるサービスのご提供に向けて、電子マネー決済の導入、電話の自動音声ガイダンスの導入の他、ウェブでの予約化の導入等を進めております。導入まで今暫くお待ち下さい。

会員の皆様におかれましては、ご負担をお掛けする事となり恐縮ですが、スタッフ一同、皆様に、より一層ご満足頂けるクラブ作り邁進する所存でございますので、ご理解ご賢察の上、何卒ご了承賜ります様、お願い申し上げます。

記

1. 年会費の改定

全ての種別において、年会費を変更させて頂きます。

*1 クレジットカード分割でのお支払いの場合には、手数料として10%が加算されます。

*2 准会員の入会金は変更ありません。

2. 改定時期

2023年4月からの年会費より。

以上

2023年2月1日

株式会社リバティヒル

代表取締役 栗山 雅則

リバティヒルクラブ

支配人 佐々木教順

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?

施設・レッスン・サービス・イベント等何でもOK!

- 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。

メンバー様のお声

1 フィットネスプログラムについて

①「はじめてエアロ」で、参加者に、「そこは○○さんの場所だから…」と言われ、不愉快な思いをし、入会を止めました。

「回答」担当インストラクターには、嚴重注意致しました。なお、参加される他の方のご迷惑となりますので、場所取りは禁止とさせて頂いております。

② 岡本インストラクターの「アクティブストレッチ」で、身体の使い方が分かる様になりました。

「回答」今後も、分かりやすいレッスンを努めて参ります。

③ 「ラテンエアロ」を代行した高取インストラクターの丁寧な指導と選曲で、とても楽しい時間を過ごせました。レギュラーレッスンに加えて頂けると嬉しいですね。

「回答」レギュラーレッスン化は、検討致します。

2 喫煙について

駐輪場でタバコを吸っている方がいる。注意して欲しい。

「回答」喫煙スペース以外の喫煙および電子タバコ以外の喫煙は、禁止とさせて頂いております。

3 サウナタオルのご利用について

サウナタオルをサウナ以外で使用している方がいます。

「回答」サウナタオルは、サウナでのみご使用下さい。

4 水風呂のご利用について

サウナの利用後、水風呂の中で、頭から浸かっている人がいる。

「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。

5 バスルームでの会話について

バスルームのおしゃべりが、騒がし過ぎる。

「回答」バスルームに限らず、館内での大きな声による会話は、お止め下さい。他のお客様からも、大変不愉快・迷惑とお声を多数頂いております。

6 外履きの靴の管理について

ロッカールームの床の上(カーペット)に、外履きの靴を置いている人がいます。私達が裸足で歩く所です。注意して下さい。

「回答」ロッカールームは、土足禁止です。

また、履いている靴は、ロッカールームの入り口に放置せず、必ず、履いている靴は、お願ひ致します。

*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、**お願ひ致します**。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。

ウチのコ自慢 今月のわんこ・にゃんこ 18

男性会員様の愛犬 **タビ**
(メス・11歳)

🐾 チワワ

寒さが苦手。そして、洋服も苦手なタビ。冬のお散歩は、イヤな事だらけな様で、「お外行こう!」と呼んでも、「行かない!」と顔を埋めて隠れてしまいます。



「お外、行かない!」と愛らしい仕草の「タビ」ちゃん。

『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!
メンバーの皆様が愛する「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月号にて、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。
- ※2022年10月号～2023年9月号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・大山)までお問合せ下さい。



私の愛車自慢!
貴方のカッコ良い愛車を自慢しませんか?

一目惚れした理由や、旅先での思い出等、愛車への熱い想いを会報誌に掲載させて頂きます。

※メーカー・車種・年式・お名前(イニシャルでもOK)・愛車への想い(200文字以内程度)と、ご本人が写っている愛車の写真データ数枚を添付の上、以下のメールアドレスへお送り下さい。
shinden@libertyhill.co.jp (広報・制作課 新田)
※以前、所有されていた思い出のお車でもOK。また、オートバイ・自転車でも大歓迎!
※詳細は、クラブライフプランナー課(村谷・藤田・藤岡・大山)までお問い合わせ下さい。

1	水		16	木	フラワーショップ
2	木	フラワーショップ	17	金	3月会 書道教室(午前の部/午後の部)
3	金	書道教室(午前の部/午後の部)	18	土	
4	土		19	日	フラワーショップ 短縮営業日
5	日	フラワーショップ 短縮営業日	20	月	
6	月		21	火	英会話教室 短縮営業日
7	火	英会話教室	22	水	お江戸文化歴史講座【座学】 (徳川将軍家墓所 増上寺と寛永寺)
8	水	第2回 テーブル茶道	23	木	フラワーショップ
9	木	フラワーショップ	24	金	
10	金	エンジョイゴルフ	25	土	懇親パーティ
11	土		26	日	フラワーショップ 短縮営業日
12	日	テニス男子ダブルスクラスチャンピオンシップ フラワーショップ 短縮営業日	27	月	
13	月		28	火	英会話教室
14	火	芦川プロラウンドレッスン 英会話教室	29	水	お江戸文化歴史講座【ガイドツアー】 (徳川将軍家墓所 増上寺と寛永寺)
15	水	芦川プロラウンドレッスン ソルフェージュ スペシャルディナー	30	木	休館日
			31	金	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)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。
 2023年4月号は、3月25日発行予定です。
 *事情により発行日が変わ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](https://www.libertyhillclub)

