

# Club Information

クラブインフォメーション

2023.04

## 特集

# お花屋さんのあるスポーツクラブは、ココだけ！ 7年目を迎えたフラワーショップ

豊富な品揃え！

ご自宅用の普段使いの切花をはじめ、鉢植え・観葉植物・花束・フラワーアレンジメント、肥料・用土まで、お花に関する商品を幅広くご用意しております。是非、お立ち寄り下さい。

【営業日時】毎週木曜・日曜11時～20時



男性にも大人気!

お花に関する質問に、丁寧に受け答えする山田さん。その的確なアドバイスに、男性からも信頼が厚く、フラワーショップに立ち寄ったお客様との楽しい会話も、今や見慣れた風景。



色鮮やかなオステオスペルマム



切花だけでなく、ポット苗や鉢植えも豊富に取り揃えています。

館内では、フロント、レストラン、男性・女性ロッカールーム、1階トイレに、四季折々の花を活けています。



1階トイレ  
(マリカリア)



レストラン  
(ランタンキュラス)



パウダールーム  
(スプレースtock・スプレーバラ他)

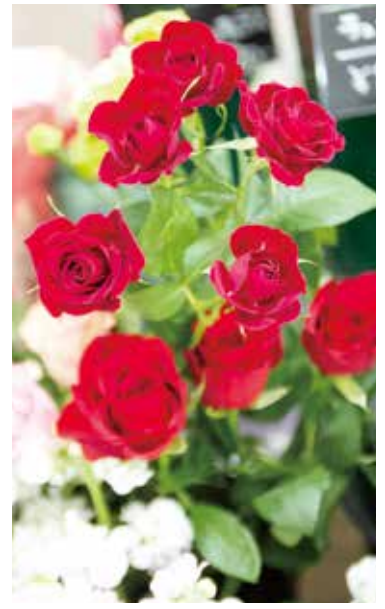


フロント  
(マリカリア・スプレーカーネーション)



フラワーショップ  
販売・館内活け込み担当  
やまだ たけし  
山田 剛司

## 1 切り花1本からお気軽に購入!



1本でも空間を華やかにするバラ

切花1本からご購入頂けます。海外では、お花1本から、ご家族・親しい方に贈る習慣があります。もっと気軽に、お花を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。トレーニング後に、切花1本を買って帰る…、まさにリバイティヒルクラブならではの、リフレッシュ方法ではないでしょうか。

## 2 花持ちの良なお花を提供!



カラーバリエーション豊富なスプレーバラ



縞模様の花びらが特徴のアルストロメリア

仕入れたお花を丁寧に水揚げし、花持ちの良い商品をお客様に提供する様に努めています。おかげ様で、「この前買ったお花、まだ綺麗に咲いているわよ!」等、嬉しいお声を多数頂いております。メンバーの皆様からの、この様なお声がフラワーショップを運営する点で、何よりの励みになっています。

## 3 季節毎のリースもご用意。観葉植物も大人気!



フラワーリース



ミニ胡蝶蘭



アンセリウム

リースは、レストラン入口の壁に展示しております。リースは、クリスマスシーズンだけでなく、春・夏・秋用の新作のリースを入れ替えて、多数をご用意しております。

\*

また、ご自宅用として、観葉植物や、ミニ胡蝶蘭も人気商品です。開業・開店祝い、仏事用の胡蝶蘭・アレンジメント・花束も承っております。

## 4 アレンジメントや、フラワーギフトも大好評!



バラ(ピンク)、アルストロメリア(黄)、デンファレ(紫)、スイートピー(白)、かすみ草(白)、ルスカス(葉)



プリザーブドフラワー



シャボンフラワー

母の日や、お誕生日のお祝い等、毎回、欠かさずご注文されるお客様も沢山いらっしゃいます。フラワーギフトは、相手を想いながら、お花を選ぶ楽しみがある一方、なかなか決められない場合も多いのではないのでしょうか。相手の性別・年齢・色の好み、お祝い・入退院・お墓参り等の用途に応じて、花束にするか鉢物にするか等をお聞きし、お作り致します。配送も承っておりますので、ご利用下さい。

\*

また、プリザーブドフラワーや、香りを楽しむシャボンフラワーも人気があります。

## 5 意外に難しい「肥料・用土」選びもお任せ!



厳選した固形・液体の肥料



難しい用土も、ご相談下さい。

肥料をはじめ、用土・殺虫剤・殺菌剤等、日頃のお手入れに欠かせない園芸用品も、厳選した商品を展示しております。

\*

「肥料や用土は、何を選べば良いかわからない」とお悩みの方も多く、その様な時は、私にお任せ下さい。

ご購入されたお花の育て方等について、必ず、一言、添える様にしています。

男性のお客様からも、ご自宅の庭の手入れや、植物の育て方等、質問を受ける事が多いですね。お花に関する事なら、お気軽にご相談下さい!



# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第143回：女性会員様

「週4回を目標に、クラブに通っています。」と女性メンバー様。

——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？

以前通っていたジムでも、アクアビクスに参加していましたが、自分に合うプログラムが少なく、物足りなさを感じていました。

その様な折、ポストに投函されていたリバティヒルクラブのパンフレットを見て、早速見学をしました。

その時の印象がとても良く、すぐに入会を決めました。

プログラムの豊富さだけでなく、パウダールーム等、館内各所に季節のお花が生けてあったり、高級感溢れるプール等に惹かれた点も、入会の決め手です。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

昨年8月に入会して以来、週4回は来館しています。

「コアトレーニング」(齋藤圭)、「初めてエアロ」(森田さゆり)、「ルーシダットン」(今井龍)、「リズムファットバーン」(渋木智美)等、緩い感じのクラスが気に入っています。

また、「アクアビクス」(富士隆枝)では、参加者が好きな名前を付けて、お互いに呼び合っています。そして、「今朝食べたメニューは？」等、脳トレを兼ねたレッスンを、和気あいあいと楽しんでいます。

レッスンがきっかけで、プライベートでも一緒に出掛ける友人も出来ました。

——ご趣味について、お聞かせ下さい。

ガーデニングが趣味です。

毎週日曜日と木曜日に来店されているフラワーショップも活用しています。

マーガレットやシクラメンが特に好きです。また、紅葉は苗から育て、大分大きくなったので、先日、鉢替えをしました。

——今後の目標を、お聞かせ下さい。

年齢と共に、階段の昇り降りが少しずつキツくなり、体幹を鍛える事の大切さを改めて感じています。

人生100年時代と言われる昨今、私も生涯、元気でスポーツを楽しく続けたいと思います。

リバティヒルクラブに来れば、身体を動かして充実感が味わえるだけでなく、知人にも会えるので、毎回、来館して良かったと感じています。

食事や人と交流する事も好きで、ラウンジのワイン会や、八ヶ岳のバスツアーにも参加しました。

コロナも収まりつつあり、大好きな旅行にまた行ける様になりましたので、旅行会社の「リバティヒルバケーション」にプランを相談し、秋には友人に会いに九州へ出掛ける予定です。

クラブの雰囲気良く、『CLUB as HOME』というクラブコンセプトが自分の求める目的に合っており、クラブライフを楽しんでいます。

7月に行われるアニバーサリーパーティーも是非参加したいですね！



レッスンやイベント等にも積極的に参加されている会員様。これからもご友人との交流も楽しみながら、ご自身の健康の為に、様々なプログラムにチャレンジして頂きたいと思います。

スポーツフィットネス課 リーダー さいとう けい 齋藤 圭



会員様には土・日・月曜日のアクアエクササイズにご参加頂いております。皆さんと楽しくお話をさせてもらっています。笑顔のチャーミングな会員様に、これからも楽しい時間をお過ごし頂きたいと思います。

スポーツフィットネス課 インストラクター ふじ たかえ 富士 隆枝

【聞き手】  
クラブライフプランナー課

ふじおか まい 藤岡 舞

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 骨盤ストレッチ

スタジオ

60分

金

10時20分〜11時20分

強度



難易度



骨盤の歪みを修正し、  
肩こり・腰痛・膝痛を改善



難しい動作はほとんど無いので、どなたでも参加出来るレッスン!

インストラクター

前畑 行宏  
まえはた ゆきひろ

リハビリクラブでのインストラクター歴9年。

- インストラクター・トレーナー歴17年。
- 週に10本以上のスタジオレッスンを受け持つ。また、パーソナルトレーナーとしても活動。
- 学生時代より、陸上競技の選手として活躍。
- やり投げ選手として、現在も、大会に出場。

## 参加者のお声(順不同)

● ギクシャクした自分の身体をマイペースで矯正し、心身共にスッキリ。気力も満ちてきます。動作を覚えれば、自宅でも出来るので、重宝します。

● 身体が硬いので、怪我防止の為に、このレッスンを始めました。前畑インストラクターから、「骨」についての説明を受け、どこに効くのか考えながら、身体のケアを心掛けています。

● 普段は意識しにくい部位をトレーニング出来て、とても良いプログラムです。身体のパーツ、筋肉についても学べます。自分の身体とゆっくり向き合えるので、毎回興味深く、楽しく参加しています。

● 前畑インストラクターは、ご自身のちょっとした話を織り交ぜて、なかなか面白いです。トレーニングは実に地味。ちょっと見ただけでは、何をやっているのか分からないくらいです。しかし、ヒーリング系のBGMで、コツコツ進めて行くと終わる頃には「効いた」と感じます。レッスン終了後、自分の体調の変化が一目瞭然。

■ どんなクラスですか？

「骨盤トレーニング」は、骨盤を支えている筋肉を動かす事により、歪みを調整して、正しい位置に戻すプログラムです。

約80種類のエクササイズの中から、7〜10種類を選んで行います。

レッスンの基本は、「鍛える」ではなく、「緩める」事です。キツイ・辛いという事は、ほとんどありません。どなたでもお気軽にご参加頂けます。

■ どんな効果が期待出来ますか？

姿勢が良くなり、怪我防止にも繋がります。

また、血流が良くなる事で、肩こり・腰痛・膝痛等の改善にも効果的です。リンパや自律神経にも働きかけるので、老廃物の排出促進や、ストレス解消にも効果的です。

■ こんな方にオススメ!!

- 慢性的な肩こり・腰痛・膝痛にお悩みの方
- 猫背の方、姿勢が悪いと気にされている方
- 睡眠をとっても、疲れがとれた気がしない方
- 理由も無く、何となく体調が優れない方
- 何からトレーニングすれば良いか分からない方

# エンジョイゴルフ2023年第1弾

『レイクウッドゴルフクラブ』 2023年3月10日(金)



●今年初めてリバティヒルクラブ主催のエンジョイゴルフに参加し、充実した1日を過ごせました。

●天候にも恵まれ、皆さんと一緒に楽しくラウンド出来ました。親睦会もゴルフの話題を中心に盛り上がりました。

●楽しい雰囲気だったので、今後も定期的に参加したいですね。

●親睦会で自身のショット、アプローチ、パター動画を観ながら、芦川プロのアドバイスもあり、とても参考になりました。次回も参加して、頑張りたいと思います。

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

**開催日時**  
集合 スタート 9時30分 現地集合  
10時03分  
親睦会 18時～19時30分  
(レストラン『ソルフェージュ』)

**開催コース**  
小田急藤沢ゴルフクラブ

**料金**  
参加費 7,700円(税込)  
プレーフィー 18,000円(税込)

※プレーフィーには、キャデフィー・乗用カードが含まれます。  
※その他、個人支払いは、各自現地にてご精算下さい。

**募集人数** 先着4組(16名様)  
**最少催行人数** 2組(8名様)  
**申込締切日** 3月31日(金)

**競技方法** 新ベリア方式  
ワンダリッパOK/  
スルーザグリーン6インチリプレース

**同行スタッフ** クラフライフプランナー課 村谷 豊和



『小田急藤沢ゴルフクラブ』は、自然の樹林、アンジュレーションが上手に生かされたフェアウェイは、広々としていて、ダイナミックなショットが楽しめる、変化に富んだ戦略性の高いコースです。  
ビギナーの方やゲストの方も大歓迎！  
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご参加下さい。  
皆様のご予約をお待ちしております。

第2弾

エンジョイゴルフ4月  
小田急藤沢ゴルフクラブ

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

**開催日時**  
集合 スタート 8時30分 現地集合  
9時08分  
親睦会 18時～19時30分  
(レストラン『ソルフェージュ』)

**開催コース**  
葉山国際カンツリー倶楽部

**料金**  
参加費 7,700円(税込)  
プレーフィー 22,300円(税込)

※プレーフィーには、キャデフィー・乗用カードが含まれます。  
※その他、個人支払いは、各自現地にてご精算下さい。

**募集人数** 先着4組(16名様)  
**最少催行人数** 2組(8名様)  
**申込締切日** 5月18日(木)

**競技方法** 新ベリア方式  
ワンダリッパOK/  
スルーザグリーン6インチリプレース

**同行スタッフ** クラフライフプランナー課 村谷 豊和



葉山国際カンツリー倶楽部は、三浦半島の高台に位置し、東に東京湾・房総半島、西には相模湾・江ノ島・富士山等が一望出来ます。気候に恵まれた湘南葉山での豪快なショットが楽しめるコースです。  
ビギナーの方やゲストの方も大歓迎！  
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご参加下さい。  
皆様のご予約をお待ちしております。

第3弾

エンジョイゴルフ5月  
葉山国際カンツリー倶楽部

ご参加頂いた方々のお声

●美味しいお料理と共に、楽しくお話しさせて頂き、大変満足致しました。

●スタッフの心のもったおもてなしで良い誕生日会になりました。

●どのお料理も美味しかったです。とても優雅な時間を過ごせました。

●食事のクオリティ、スタッフの対応、誕生日の方へのサプライズがとても良かったです。パンの皿や飲み物が空いたら、すぐに尋ねて下さり、心地良い時間を過ごす事が出来ました。

参加させて頂いたスタッフの声

●とても和やかな雰囲気、食事や飲み物も美味しく、楽しい会でした。特にメインやデザートは格別で、スイーツはお土産に買って帰りたいと思いました。

クラブライフプランナー課  
大山 純(おおよまじゅん/最奥)



3月会にご参加された皆様(パースデーケーキを前に)

Party

『4月会』

開催のご案内



4月生まれのメンバーの皆様を対象に、「4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致します。  
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 4月14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  
\*オリジナルパースデーケーキもご用意致します。

申込締切日 4月11日(火)



※4月生まれのメンバーの皆様には、パースデーカードをお送り致します。詳細は、パ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。

# 【カルチャークラス新講座】テーブル茶道(第2回)

2023年3月8日(水) レストラン『ソルフェージュ』スイート



日の光が差し込むスイートでの講座のひとつこま。

## ご参加頂いた方々のお声

● 学生時代に茶道を習った時を思い出しながら、楽しむ事が出来ました。

● 堅苦しい雰囲気がなく、気軽に参加出来ました。丁寧な指導で、しっかり学ぶ事が出来ました。

● 初めて参加したので、緊張しましたが、以前から茶道を体験したかったので、楽しく、良い経験になりました。

● 茶器もカラフルなものが多く、リラックスして茶道を学ぶ事が出来ました。

## 【次回】第3回 テーブル茶道 2023年4月12日(水) 10:30~12:00(90分)

英語による解説付



かんばやし ひろこ  
講師：神林 浩子氏

茶道には一期一会の考え方があります。このカルチャークラスにご参加された皆様との「ご縁」を大切にしていきたいと思えます。次回のレッスンでは、英語による解説も致しますので、外国籍のメンバー様も、日本の文化に触れて頂きたいと思えます。

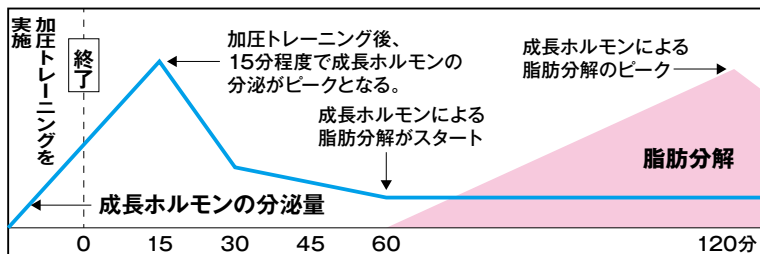
The tea ceremony has a concept of once in a life-time experience. Thus, we value every meeting with our guests.

Join us on our next session, April 12th as the ceremony will be guided in English as well.

Please take this opportunity to explore and experience our Japanese culture at "LIBERTYHILL CLUB".

- 一般社団法人日本テーブル茶道協会代表理事
- 有結流テーブル茶道教室代表
- 茶道宗偏流 正教授 直門花組
- 日本抹茶コンシェルジュ協会代表
- JADP認定マインドフルネススペシャリスト
- Profeliet講師
- 女性を輝かせるMs DIAMOND主宰

## 成長ホルモンの分泌タイミング



加圧トレーニングを行うと、実に平常時の100~300倍もの成長ホルモンが分泌される。この大量に分泌される成長ホルモンが筋肉を大きくし、また脂肪を分解する。



いがらし けいいち  
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

ホルモンは、体中で作られる物質で、体の様々な機能をコントロールする役割を担っています。人間には体内に100種以上のホルモンがあるとされています。成長ホルモンは、骨の成長・発達だけでなく、生涯にわたり、代謝調節に重要な働きを担います。また、現在では、免疫機能や認知機能等にも作用を持つ事が分かってきました。

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。



## 成長ホルモンの分泌のタイミング

【加圧サイクルトレーニング】連載コラム③



# 見逃せない!お勧めの旅! リバティヒルバケーションと創る オーダーメイドの旅



*Fly to Los Angeles*

メジャーリーグ・エンゼルス  
「大谷選手」の観戦へ行きましょう



エンターテインメントの街、ロサンゼルスへメジャーリーガー「大谷選手」の応援に行きませんか?

WBCでも大活躍のロサンゼルス・エンゼルスの大谷選手は、今年も二刀流として、私たちに大いに楽しませてくれるでしょう。

今年のエンゼルスは、選手の補強も行ったので、大谷選手の勝ち星も増え、プレーオフ進出も期待出来ますね!

カリフォルニアは降水量も少ないので、野球観戦にはぴったりの場所です。ベースボールの本場の青い空の下で、ビールとホットドッグを両手に、大谷選手を応援しに行きませんか?

**会期** ホームゲームは2023年10月2日まで

**チケット** 満席の場合でも、公式サイトや米国のエージェントを通じ、ご予算、ご希望に応じた座席をご用意致します。

## ロサンゼルス(アナハイム)へ行ったなら...

ディズニーランドやビバリーヒルズ、サンタモニカ等を楽しむLA満喫派? パームスプリングスやペブルビーチ等、世界屈指のゴルフリゾート満喫派?

それとも、グランドキャニオンやグランドサークル等、神秘的なパワースポット探検派? 様々な楽しみ方が出来るアメリカ西海岸を思い切り楽しみましょう!



*Fly to Amsterdam*

史上最大規模!  
「フェルメール展」の鑑賞へ行きましょう



オランダのアムステルダム国立美術館では、史上最大規模の「フェルメール展」を開催中です。

米国、英国、ドイツ、オランダ、そして日本等、世界中の美術館からフェルメールの作品の多くがここに集められ、合計出品点数は28点になります(予定)

17世紀のオランダ絵画界を代表する画家のひとりで、日本でも人気の高いフェルメールの作品は、約35点しか現存していないそう。

コレクションのなかでも、フェルメールの作品は、最も貴重なものの一つです。

**会期** 2023年6月4日まで

**チケット** 初回販売分は即完売しています。追加発売の発表があり次第、チャンスがございます。

## アムステルダムに行ったなら...

フェルメールの人生に関わりの深い、古都「デルフト」の街並みを歩けば、より身近に感じる事が出来るでしょう。

宝石箱と呼ばれるマウリッツハイス美術館やだまし絵のエッシャー美術館など、アートの街「デンハーグ」も見逃せません。

同時に、レンブラントやゴッホの作品もお楽しみ頂けます。



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! 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!



お問い合わせを  
お待ちしております。

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!

メンバー様のお声

1 スタッフの対応について

①スタッフが、1階の女性トイレの洗面台で、メンバーがいるにも関わらず、物凄い勢いで手を洗い、そのまま出て行きました。

「回答」スタッフの挨拶・気遣い・配慮に欠けた行動により、不愉快な思いをさせてしまい申し訳ございません。トイレでお客様とお会いした際は、「失礼致します。」や「失礼致しました。」等の挨拶を行い、周りに配慮し、使用する様、スタッフ全員に周知徹底致しました。

②駐車場スタッフが3名も常駐しています。また、フロントでも「研修中」スタッフが大勢います。本当に必要でしょうか。

「回答」駐車場には、安全で円滑な駐車誘導に必要な人数のスタッフを配置しています。また、研修中のフロントスタッフを多く配置しているのは、お客様を極力お待たせしない為です。ご理解ご協力をお願い致します。

2 ジムマシンのアルコール除菌等について

メンバーの年齢層を考えると、ジムマシンのアルコール除菌とペーパータオルによる清掃を止めるのは、削減し過ぎでは？

「回答」ジムスタッフが1時間ごとに、マシンのアルコール除菌を継続しております。また、メンバー様にはマシンをご利用後、備え付けタオルでの清掃をお願いしており、クラブとしては、現時点では適切と考えております。

3 ジムのトレーニングマシンのご利用について

トレーニングマシンに、おしゃべりをしながら長時間座っている方がいて、使いたくても使えません。

「回答」マシンは、トレーニング以外でのご利用は、お控え下さい。次にマシンをお使いになる方へのご配慮をお願いします。

4 ロッカーールームの長椅子・ドレッサーのご利用について

女性ロッカールームで、スマホを操作して長椅子に長時間座っていたり、ドレッサーの場所取りをしている方がいます。

「回答」ロッカールームの長椅子をお着替え以外での長時間のご利用や、ドレッサーの場所取りはお止め下さい。

なお、ロッカールーム内の通話や撮影は禁止です。また、携帯端末等の操作も、他のお客様とのトラブルとならない様、十分な配慮をお願いします。

5 パウダールームのご利用について

①パウダールームのコンセントでスマホの充電をしている方がいます。

「回答」パウダールームのコンセントは、ご持参されたドライヤーの使用に限らせて頂いております。他のお客様のご迷惑となりますので、それ以外の目的（携帯電話の充電を含む）でのご使用は固くお断り致します。

②足の爪を切っている方がいます。注意して欲しい。

「回答」足の爪を切る行為は、他のお客様からも不快とお声を多数頂いております。また、飛び散った爪を踏んで怪我をする恐れもありますので、お止め下さい。

6 ゴルフのフリー打席のご利用について

フリー打席の利用時間を、オーバーしている方がいます。

「回答」フリー打席のご利用時間はお守り下さい。お守り頂けない方には、ゴルフインストラクターから注意致します。

\*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。

ウチのコ自慢 今月のわんこ・にゃんこ 19

男性会員様の愛犬 こむぎ (メス・4歳)



**ヨークシャーテリア**  
6ヶ月の時に、右心房と左心房の間に大きな穴が空いている心房性中隔欠損と診断されました。東京農工大学動物医療センターで国内2例目、小型犬では初めて人工心肺を使わずデバイスで穴を塞ぐ手術に成功、国内論文になりました。長く生きられないと言われていましたが、今はとても元気で私たち家族を癒してくれています。右端の写真は術後、包帯を巻いたこむぎです。



『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!

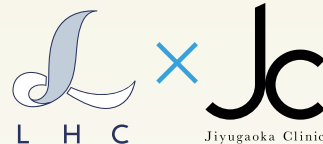


- ①『今月のわんこ・にゃんこ』(2022年10月号~2023年9月号)に掲載された愛犬・愛猫に限ります。
  - ②『ペットクラブチャンピオンシップ』に参加されるペットを募集致します。(2023年9月頃予定)
  - ③2023年10月号にて、参加されるペットを掲載し、メンバーの皆様による投票を行います。
  - ④2023年11月号にてNo.1ペットを発表し、表紙にも掲載させて頂きます。
- ※2022年10月号~2023年9月号に掲載されたペットは、今月の表紙同様に、表紙にも掲載致します。  
※投票方法等、詳細につきましては、2023年10月号にてご案内致します。  
※詳細は、クラブ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



ヘルス&ビューティケアセミナー【第42回】  
服を着たまま30分座るだけ  
骨盤底筋強化による機能予防&改善治療

自由が丘クリニック 理事長  
医学博士

古山 なるやま  
登隆 しのぶ



**■ 磁気パルスが作用するメカニズム**

パルス磁場  
パルス電流  
渦電流

**治療前**  
骨盤底筋の衰えて尿もれが発生

**治療後**  
骨盤底筋が鍛えられ症状が改善

**骨盤底筋**

女性の場合、子宮、膣、膀胱、尿道、直腸といったデリケートな臓器を支える重要な筋肉です。男性の場合、膀胱や腸を支え、性的な機能にも関係しています。

**3つの作用が骨盤底を筋強化**

今回は「座るだけで骨盤底筋という筋肉を鍛え、下半身を強化する治療法をご紹介したいと思います。」  
皆さんは骨盤底筋という筋肉が存在するのをご存知でしょうか。その名前の通り骨盤の底に位置し、骨盤内にある臓器を支えている筋肉の総称です。  
恥骨・尾骨・坐骨に、ハンモックのように付いていて、骨盤内にある膀胱や子宮、直腸等の臓器を正しい位置に保ったり、尿道を締めて尿漏れを防ぐ等、重要な役割を担っています。骨盤底筋は体の奥にあるので、トレーニングで鍛える事も難しい筋肉です。  
骨盤底筋が緩んでくると、姿勢の崩れや腰痛、冷え性 etc から、尿もれ、頻尿、ED等、デリケートな症状まで起こる場合があります。  
これらを改善する為の骨盤底筋を強化する治療として、『高強度テスラ磁気刺激治療』という治療法があります。  
磁気パルスを流す治療用の椅子に30分座る事で、骨盤底筋に5万回の筋収縮運動を促します。磁気刺激は、通常の電気刺激(EMS)とは違い、体内部で電気信号を発生させるので、衣類、皮膚、骨などを無害に通過し、体の奥の筋肉に作用します。  
加齢や運動不足などで衰えた骨盤底筋の回復として、今注目されている治療法です。  
将来の予防の為にも、若い方にもおすすめです。お悩みがあれば、是非ご相談下さい。

**75% OFF**

**リバイヒルクラブメンバー様限定**  
2023年3月1日(水)~4月30日(日)

**30分 ¥44,000 ▶ ¥11,000**  
※さらに治療時間5分プレゼント

※体内に金属が埋め込まれている方や妊娠中の方は、施術を受ける事が出来ません。  
※初診料:¥3,300 ※表記料金は全て税込です。

1	土		16	日	フラワーショップ 短縮営業日
2	日	フラワーショップ 短縮営業日	17	月	
3	月		18	火	英会話教室
4	火	英会話教室	19	水	
5	水		20	木	フラワーショップ
6	木	フラワーショップ	21	金	書道教室(午前の部/午後の部)
7	金	エンジョイゴルフ 書道教室(午前の部/午後の部)	22	土	懇親パーティ
8	土		23	日	フラワーショップ 短縮営業日
9	日	フラワーショップ休業 短縮営業日	24	月	
10	月		25	火	芦川プロラウンドレッスン 英会話教室
11	火	英会話教室	26	水	
12	水	第3回 テーブル茶道	27	木	フラワーショップ
13	木	フラワーショップ	28	金	
14	金	4月会	29	土	短縮営業日
15	土		30	日	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)



オペラ初心者  
大歓迎!

### オペラ鑑賞会 2023年【第1回】

ヴェルディの地位を決定づけた傑作『リゴレット』

“音楽界のソムリエ”坂田康太郎氏によるセミナー、オペラシティ内「東天紅」でのランチ、そして、オペラ鑑賞。当クラブから貸切バスにて送迎しますので、往復もラクラク!

2023年5月28日(日) 10:15～18:00(新国立劇場にて鑑賞)

20名様限定/¥46,000(税込) 講師料・チケット代・ランチ代・往復専用バス代を含みます。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。  
2023年5月号は、4月25日発行予定です。  
\*事情により発行日が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](http://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

