

Club Information

クラブインフォメーション

2024.02



特集

安全で効果的なトレーニングを身に付けよう！

パーソナルトレーニングのススメ

ご自身のトレーニングを見直して、生涯スポーツを楽しめる身体作りを目指しましょう。
今回は、黒山トレーナーに、リハビリにも効果的なトレーニングを紹介して頂きました。



背筋を鍛えるエクササイズ【ラットプルダウン】
姿勢改善や肩こりにも効果が期待出来ます。



くろやま のりこ
黒山 紀子

リバティヒルクラブでの
インストラクター・トレーナー歴23年

神奈川県出身／東海大学体育学部卒。
インストラクター、パーソナルトレーナー、
健康運動指導士、整体師。
5歳からバレエを始め、陸上・体操競技・エアロ
ビクス・トレーニングコーチ、スポーツ・フィット
ネスの道を歩み続ける。
リバティヒルクラブでは、オープン当初から、
インストラクター、パーソナルトレーナーとして
活動。
トレーニングや健康づくり等に関して、分かり
やすく、丁寧な指導で定評がある。

パーソナルトレーニングが重要な理由

①ご自身の目的・目標に合わせて、
計画的・効果的なトレーニングが行える。

当クラブ在籍の約20名のトレーナーは、豊富な専門知識と
数多くの実績があり、一人ひとりの目的・目標・身体のコ
ンディションに応じて、最適なトレーニングが行えます。

②安全で正しいトレーニング方法が学べ、
運動習慣が身に付く。

自己流のトレーニングは、間違えたマシンの使い方や身体の
使い方をしてしている場合が少なくありません。

また、過度な運動を続けて、身体の故障に繋がるケースも
多く見かけます。

パーソナルトレーニングは、安全で正しいトレーニング方法
が身に付き、**スポーツや運動を続けられる身体作り**に
効果的です。

みんなが知りたい!

実際に行うトレーニングの一例をご紹介します。

まず、柔軟性を高める事が、怪我防止の第一歩。そして、筋力トレーニングは、正しいフォームと適度な負荷を掛ける事がとても重要です。パーソナルトレーニングは、トレーニングのプロによる個別指導ですので、安心・安全効果的です。



バランスボールを使ったエクササイズ
座る姿勢をキープする事で、腹筋や背筋を鍛えて、バランスを保つ事が出来るようになります。



コアとバランス感覚を鍛える【フォワードランジ】
筋力と柔軟性が向上し、身体が動かしやすくなります。



太ももの内側のストレッチ
腰痛、膝痛を改善し、股関節の動きを円滑にします。



太ももの前面を鍛える【レッグエクステンション】
膝を支える筋肉を動かす事で、歩行や階段の昇り降りがスムーズになります。

パーソナルトレーニングを受けられている方のお声



80代・男性 / PT利用歴2年 / 週1回30分トレーニング
きっかけは登山がキツイと感じた事です。パーソナルトレーニングを受けて、体力と自信が付き、挑戦する事に意欲が湧きました。



60代・女性 / PT利用歴10年 / 週1回60分トレーニング
膝の怪我の克服から始まり、姿勢の改善、身体の癖の矯正、呼吸法を学び、健康的な生活を送っています。

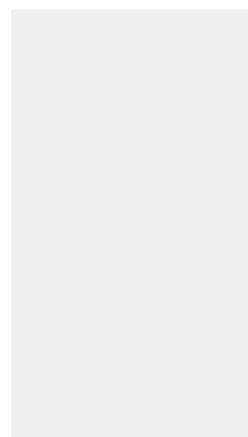


40代・女性 / PT利用歴5年 / 週2回30分トレーニング
健康意識と体力向上を目的に始めました。週2回のパーソナルトレーニングはハードな時もありますが、体力向上やシェイプアップ効果が出て、モチベーションも高まりました。



20代・男性 / PT利用歴4年 / 週1回60分トレーニング
トレーニング中にたくさんアドバイスを頂け、自主トレーニングにも活かしています。体重も71kgから65kgに減量成功!

パーソナルトレーニングを始めたきっかけは、スキー競技で、上位を目指したいからです。リバイヒルクラブのトレーナーは、長期間在籍しているプロなので、受ける側の身体の事を熟知しており、安心して任せられます。パーソナルトレーニングは、人と人との信頼関係が何より重要で、それを大切に行っているクラブ運営は、素晴らしいと思います。黒山トレーナーからは、プロの視点から時に厳しい事も言われますが(笑)、世界マスターズスキーで上位を目指し、今後もトレーニングに励みます!



男性会員様
70代・PT利用歴15年

黒山トレーナーと二人三脚で、世界マスターズスキーで上位を目指す!

My Favorite

～私のお気に入り～

第153回：女性会員様

「リハビリには、浮力のあるプールエクササイズが、とても良いですね」と話される女性会員様。

——リハビリクラブに入会されたきっかけは、何でしたでしょうか？

リハビリクラブには、実は2回入会しています。

初回は、2007年です。生前の主人が懇意にさせて頂いていた宝塚出身の友人が、リハビリクラブのメンバーだった事がきっかけです。早速、夫婦二人で入会しました。

その後、主人の介護等を理由に、一度、退会しました。その間、股関節を痛めてしまい、リハビリが必要だと思い立ち、2020年に再入会しました。

——リハビリクラブでの過ごし方を教えてください。

基本的に週に二回、富士インストラクターのプライベートレッスンを受けています。

まず、私が勝手に「ガンダム」と呼んでいる、水中トレーニング器具（※写真参照）を手足に装着します。そして、股関節のリハビリと同時に、腹筋や太腿を鍛える「ハイドロウォーキング」を行っています。

富士インストラクターのアドバイスで、レッスン前後には、必ずソーキングプールに入り、しっかりと身体を温めます。

ジェットバスの様に、マッサージ効果もあるので、とても気持ち良いですね。

まだ股関節の痛みがあり、プールしか利用

していませんが、改善したら、2階のジムで、トレーニングマシンを使い、筋トレをしたり、フィットネスプログラムに参加したいですね。

——ご趣味についてお聞かせ下さい。

趣味は、宝塚や歌舞伎等の観劇です。

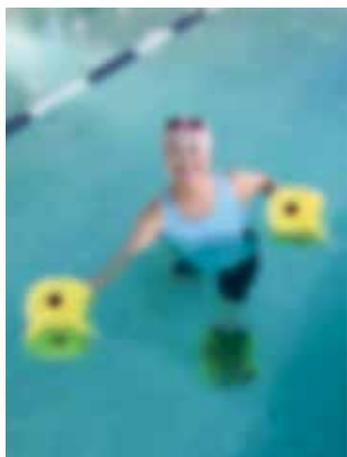
また、旅行も好きで、各地の地酒を味わう事も楽しみの一つです。北は山形の日本酒、南は沖縄の泡盛が特に好きです。

——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。

股関節の痛みが改善されたら、以前主人とハワイで楽しんでいたシュノーケリングをする事が当面の目標です。

ハワイにも負けないくらいの「ミヤコブルー」と呼ばれる、透き通った宮古島の海に潜りに行きたいと思います。

その為にも、無理をせず、リハビリクラブで、少しずつ身体を改善する事が、何より大切だと考えています。



かなり抵抗力のある「ガンダム」。水中での筋トレに効果的。



股関節の痛みが改善されましたら、今度は是非2階のジムにも足をお運び下さい。そして、ストレッチや筋トレ等だけでなく、様々なレッスンにご参加して頂きたいと思えます。

スポーツフィットネス課
リーダー さいとう けい
齋藤 圭



女性会員様は、難しい体幹の動きもマスターされ、最近では水中筋トレにも挑戦されています。いつも笑顔で前向きに取り組まれている姿勢には、本当に頭が下がる思いです。

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 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。

TEAM
JIYUGAOKA



サポート選手 勝見 幸璃

サポーター



『TEAM 自由が丘』
支援選手

プロテニスプレーヤー
かつみ 幸璃
勝見 幸璃

年会費 1口10,000円

「自由が丘」から世界で活躍するテニスプレーヤーを発掘・育成する事を目標に発足したのが、『TEAM 自由が丘』です。テニスを楽しむ「自由が丘」の有志が、若手テニスプレーヤーを支援し世界で活躍する選手を発掘・育成して「自由が丘」から発信するワールドテニスプレーヤーとして育てます。

「自由が丘」近隣の住人が誇りに思い、スポーツの面でも日本全国から注目される「自由が丘」となる様に、世界レベルのテニス選手を育成するこのプロジェクトにご協力を願っています。

「TEAM 自由が丘」の趣旨に賛同して頂ける方なら、どなたでもご加入頂きます。

当クラブメンバーの多くの方々にも、ご加入頂いております。是非、皆様のご加入をお待ちしております。



西郷 里奈選手
2019年4月
～2023年3月



安藤 優希選手
2017年4月
～2019年3月



宮原 未穂希選手
2014年4月
～2017年3月



牟田口 恵美選手
2011年4月
～2014年3月



土居 美咲選手
2008年4月
～2011年3月



田中 真梨選手
2005年4月
～2008年3月

これまでの支援選手

役員および
発起人

キャプテン
サブキャプテン

- | | |
|--------|----------------------------|
| 岡田 一弥 | (株式会社J-SPIRIT 代表取締役) |
| 藤井 圭一 | (田園調布商店街振興組合 理事・総務担当) |
| 白子 重也 | (株式会社ユビレジ 常勤監査役) |
| 引地 大介 | (株式会社亀万 代表取締役社長) |
| 古山 登隆 | (自由が丘クリニック 理事長) |
| 栗山 雅則 | (リバティヒルクラブ 代表/JITC校長) |
| 佐々木 教順 | (リバティヒルクラブ 支配人) |
| 藤田 秀丸 | (JITC Jrトーナメントクラススーパーバイザー) |
| 伊達 公子 | (元プロテニスプレーヤー) |
| 小畑 沙織 | (元プロテニスプレーヤー) |
| 坂井 利彰 | (元プロテニスプレーヤー) |
| 渡辺 靖和 | (自由が丘商店街振興組合 相談役) |

サポーター

ジェネラルアドバイザー
アドバイザー

自由が丘から若手テニスプレーヤーを世界へ！

『TEAM 自由が丘』サポーター募集！

当クラブ代表の栗山雅則が発起人となり、テニスを愛する自由が丘の有志が役員になっていきます。支援しています。

リバティヒルクラブは、『TEAM 自由が丘』を

お申し込み
お問い合わせ

『TEAM 自由が丘』事務局 TEL.03-3723-1030

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘3-17-1 リバティヒル301
FAX. 03-3723-1572 E-mail info@team-jiyugaoka.jp
http://www.team-jiyugaoka.jp



EVENT
REPORT

第20回LHCテニス 男子ダブルス クラブチャンピオンシップ

リバティヒルクラブ ルーフコート 2023年11月23日(木)



優勝



●優勝出来て嬉しいです!
今回はトーナメント方式でしたが、
次回はリーグ戦等で全チームと対戦
してみたいですね。

●接戦だったので、優勝出来ず残念です。
次回は、優勝を狙いたいです。

●白熱した試合が続き、楽しさの中にも
緊迫感があり、とても良かったです。

EVENT
REPORT

お江戸文化歴史講座 第28回ガイドツアー 「銀座・築地・月島・佃島」中央区巡り 2023年11月24日(金)



築地本願寺



築地場外市場



波除稲荷神社(なみよけいなりじんじゃ)

- 今回もたくさん歩き、たくさん食べました。次回も是非参加したいと思います!
- 普段、車で行く銀座の街が、いつもと違う景色に見えました。
- やはり築地場外市場は激混みでしたね。
活気に溢れており、普段味わえない様な体験でした。
- 「もんじゃ焼き」が美味しく、懐かしい気分になりました! またあの店に行きたいですね。
- 南町奉行所跡があんな所にあったとは! 大岡越前のエピソード等、稲本先生の解説が
とても興味深かったです。
- お天気が良く、日焼けしてしまいました(笑)。合計10,000歩以上歩いた後のビールの
一杯は最高でした。



佃島・佃小橋

EVENT REPORT

『12月会』

2023年12月15日(金)

12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

●メンバー同士の交流を図る事が出来て、大変良い機会となりました。

●レストラン「ソルフェージュ」の食事が、とても美味しかったので、普段も利用したいと思います。

●程良い人数で、和やかな雰囲気のパartyで、ゆっくと歓談を楽しむ事が出来ました。

●クリスマスツリーも飾られていて、華やかなレストランで、楽しく、また、お食事も美味しく頂きました。

参加させて頂いたスタッフの声

●会員様の視点でクラブがどう映っているのか分かり、とても参考になりました。食事やドリンクの出るタイミングやサービスが行き届いており、来年もまた参加したいです。

インストラクター 渋木 智美(しぶき さとみ・前左)



12月会にご参加された皆様(パースデーケーキを前に)



『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。

Campaign

『タッチスパインディバアクティブ』

キャンペーン2月1日(木)～3月29日(金)

STEP.1 インディバ(筋膜・浅い層への筋肉へのアプローチ)

STEP.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

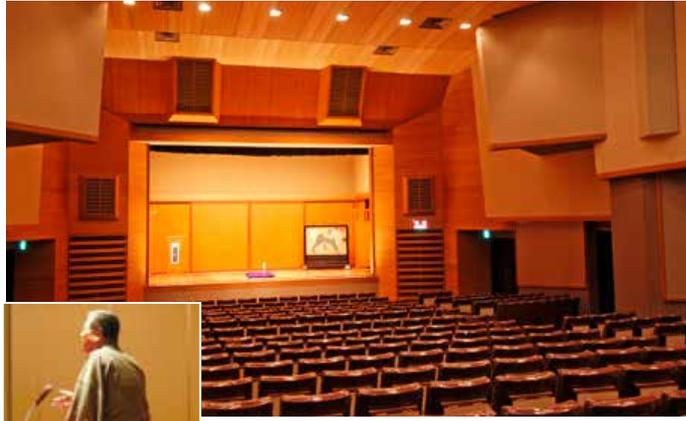
STEP.3 インディバ(筋肉全体へのアプローチ) + マッサージ

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)

TOUCHSPA
CONDITIONING
CARE SALON

第31回 お江戸文化歴史ガイドツアー 上野・鈴木演芸場で 講演・落語・紙切り三昧



江戸時代、安政四年(1857)創業の鈴木演芸場



歴史案内人
稲本隆司氏

今回は、上野・鈴木演芸場で、講演・落語・紙切り等の寄席鑑賞を存分にお楽しみ下さい。

中でも、「紙切り」は、即興性のある伝統芸能です。観客の目の前で、一枚の紙からハサミを使って動物・風景・人物の姿等の形を作り上げます。さらに、残った部分も別のもう一つの作品になります。

観客のリクエストに応じますので、難しいお題を出しましょう。

*2月上旬の演目は、1月初旬に鈴木演芸場のウェブサイトで発表されます。

開催日時
2月9日(金)
10時〜16時(開場12時/開演12時30分)

集合場所
JR御徒町駅(北口改札)
上野・鈴木演芸場

解散場所
1名様 ¥12,100(税込)

料金
※鈴木演芸場入場料、伊豆榮不忍亭の幕の内弁当が含まれます。

お食事
鈴木演芸場内にて幕の内弁当

募集定員
先着10名様限定(最少催行人数 6名様)

申込締切日
2月6日(火)

※定員になり次第、締切らせて頂きます。

※キャンセル料 3日前〜前日 ¥3,000/当日 ¥7,000

※交通費は、各自でご負担下さい。

※同行スタッフ クラブライフプランナー 課 藤田景

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまでお気軽に。

『2月会』開催のご案内

【対象者】2月生まれのメンバー様と、そのご家族・ご友人



2月生まれのメンバーの皆様を対象にした「2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、深めて頂きたいと思っております。

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、ご参加頂きたいと思っております。

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
2月16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)

服装
*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
着席式ダイナー(コースメニュー)
フリードリンク制

申込締切日
2月13日(火)



※2月生まれのメンバーの皆様は、バスデーカードをお送り致します。詳細は、バスデーカードの裏面をご覧ください。

※2月会にご参加頂いた方には、2,000円分の館内共通利用券を進呈致します。

※ご予約・お問い合わせは、クラブライフプランナー 課(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。

New

女性初心者限定 ゴルフグループレッスン



リバティヒルクラブでは、2024年2月より、女性限定のゴルフ初心者向けグループレッスンがスタートします。
レッスン新設に際して、期間限定のキャンペーンを実施致します。
グループレッスン4回券のご購入で、初回無料にて受講頂けます。
(合計5回グループレッスンを受ける事が出来ます。)
ラウンド未経験の女性ゴルファーの皆様、是非、この機会にお試し下さい。



月・木・金・日曜 担当
芦川 正敏



水・木曜 担当
塚原 央嗣



月・火曜 担当
豊田 奈未

開催日時 2月1日(木)～3月30日(土)

月曜日 14時30分～15時20分(豊田奈未/ティーチングプロ)
木曜日 16時45分～17時35分(塚原央嗣/ティーチングプロ)
金曜日 15時35分～16時25分(芦川正敏/プロゴルファー)
ドライビングレンジ

会場 料金

4回券(¥16,500)の購入にて、初回1回無料で受けられます。
※合計5回受けられます。2回目以降は、通常のグループレッスンも受講出来ます。

対象者

ラウンド未経験の女性会員
※ゴルフスクール会員を除く

定員 各回4名様

※フロントにて、当日開始30分前まで、受付致します。(会員専用サイトからは、ご予約頂けません。)
※レッスン開始30分前までに、お一人もご予約が入らなかった場合、通常のグループレッスンになります。
※ゴルフスクール会員は、対象外です。
※詳細は、ゴルフコーチまたはフロントスタッフまで、お気軽にお尋ね下さい。

Event

2024年第1弾 エンジョイゴルフ レイクウッドゴルフクラブ (神奈川県大磯町)



ビギナーの方、
ゲストの方も大歓迎!

お一人でのご参加も、大歓迎!
スコアを気にせず、
楽しくラウンドしましょう!
ご好評頂いている『エンジョイゴルフ』。
『レイクウッドゴルフクラブ』は、富士山や箱根・丹沢の山々を望む湘南のなだらかな丘陵地が広がる眺めの良いコースです。
今回は、距離が長く、ガードバンカー等が待ち受け、高い技量を要求される西コースです。
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。



レイクウッドゴルフクラブ
西コースOUT4番ホール

開催日時 3月29日(金)

集合 8時30分 現地集合
スタート 9時03分
親睦会 19時～20時30分
(レストラン『ソルフエージュ』)

開催コース 料金

レイクウッドゴルフクラブ
参加費 7,700円(税込)
プレーフィー 24,300円(税込)

※プレーフィーには、キャディフィー・乗用カートが含まれます。
※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14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インチリプレイス

同行スタッフ

カスタマーサービス課 尾崎 周作

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。



Los Angeles Dodgers

大注目の大谷選手&山本選手を観に行こう!

リバティヒルバケーションと創るオーダーメイドの旅 ロサンゼルス +メジャーリーグ観戦へ!



羽田からメジャーリーグ観戦の旅

2024年3月、いよいよメジャーリーグ(MLB)が開幕します。今年は、ロサンゼルス・ドジャースへ移籍した大谷翔平選手をはじめ、日本人メジャーリーガーが目白押し!
例年以上に盛り上がりを見せるMLB、新たなショータイムの幕が上がります!

リバティヒルバケーションでは、米国のエージェントとの直接取引、または、MLB公式サイトを経由し、ご予算に応じて、観戦チケットの手配を承っております。ほぼ、毎年、数組のお客様にMLB観戦の旅をお楽しみ頂いております。
カルフォルニア州ロサンゼルスは、雨量も少なく雨天中止になるケースは稀です。屋外スタジアムながら、観戦旅行の計画も立てやすいですね!

MLBは、対戦カードにより座席料金が変動するシステムが一般的で、ヤンキース、レッドソックス、そして、ドジャースは大変人気が高く、チケットは取り難い傾向です。
既にドジャースのホームゲームのチケット高騰のニュースもございますが、例年通り、観戦チケットは入手可能な見込みです。(料金未定)

公式サイトでのチケット発売(定価)は、例年、2月以降開始。
リセールチケットでのチケット発売(プレミア)は、既に発売されています。

弊社では、ホテルとスタジアム間の日本語アシスタントによる送迎サービスも、ご案内しております。ロサンゼルスのお持ちの良い屋外スタジアムで、スムーズな野球観戦を安心してお楽しみ頂きたいと思えます。

LHVオーダーメイドの観戦旅行は、
《航空券+ホテル+観戦チケット+現地送迎》がお勧め!

ドジャースだけではなく、MLB各チーム、各スタジアムでの観戦旅行の手配を承っております。
是非とも、今年のご旅行のテーマになさってみてはいかがでしょうか? 皆様からのお問合せ・お申し込みをお待ちしております!

LHVお勧め!アウェイ(ビジター)での観戦地はここ!

ドジャースの本拠地ロサンゼルスでの試合は、チケット争奪戦になる可能性があります... そんな時は、他都市で開催されるアウェイ(遠征)でのご観戦もアリだと思います。例えばこちら!

- ⑤ サンディエゴ・パドレス 5/10~12、7/30~31 ピーチ&ゴルフリゾート&国境の街!
- ⑥ サンフランシスコ・ジャイアンツ 5/13~15、6/28~30 ナパバレーやヨセミテ観光も!
- ⑦ コロラド・ロッキーズ(デンバー) 6/17~20、9/27~29 ロッキーマウンテンの大自然観光!

これらの開催地には、いずれも東京から比較的近く直行便が飛んでいます。また、スタジアムは街の中心地にあるので、アクセスはGOOD!お勧めですよ~



リバティヒルバケーション 岩崎 治幸

マンバ様の依頼で、エンゼルス3塁側ベンチ上、最前列のチケットをGET!



お申し込み
お問合わせ

TEL:03-3723-1500 ✉ iwasaki@libertyhill.co.jp

メンバー様へのお知らせ

懇親パーティーのご案内

リバイヒルクラブでは、ご入会頂いたメンバー様をご招待する「懇親パーティー」を開催しております。リバイヒルクラブならではの企画として、長年開催しているパーティーです。
対象者は、ご入会から1年未満の方です。参加費は、無料です。
美味しいお食事とお飲み物(アルコール含む)と共に、歓談をお楽しみ下さい。
新しくご入会頂いた方々同士で、親睦を深めて頂き、さらに、クラブを活用して頂くきっかけとなれば幸いです。

【2024年懇親パーティーの予定】

1月27日(土)・3月16日(土)・5月25日(土)
7月27日(土)・9月28日(土)・11月16日(土)

※該当するメンバー様には、案内状を送付しております。
※詳細はクラブライフプランナー課(藤田・藤岡・大山)まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

契約ロッカー2カ月無料お試しキャンペーン (1月3日(水)～3月30日(土))

当クラブの1階と2階に、契約ロッカーを設置しております。
トレーニングウェア・シューズをはじめ、シャワー等も保管出来、大変ご好評頂いております。
この度、**空きのある1階の契約ロッカーに限り、2カ月無料でお試し頂けるキャンペーン**を実施致します。

2階の契約ロッカーは、現在全てご契約済みです。
尚、空いている契約ロッカーに限りがございますので、お早めにお申し込み下さい。

【キャンペーン期間】1月3日(水)～3月30日(土)
【キャンペーン内容】契約日(毎月1日または16日)から2カ月間、無料でご利用頂けます。3カ月目から有料でご利用頂くか、終了をお選び頂けます。
【年間契約料金】 上4段 26,400円
下2段 19,800円

*詳細は、館内掲示物をご覧ください。
*ご不明点・お問合せは、フロントスタッフまたは、クラブライフプランナー課 藤田・藤岡・大山までお気軽にお尋ね下さい。

メンバー様のお声

1 タロット占い講座について

ミレイ先生のタロット占い講座が、大変楽しかったです。先生の人柄や同席された男性の方も、親しみやすい講座でした。引き続き受講します。楽しみが増えました。楽しいステキな企画を有難うございます。ミレイ先生による手相や数秘の教室もリクエストしたいです。

【回答】嬉しいお声を頂き、有難うございます。手相、数秘等の教室も含め、今後とも皆様にお楽しみ頂けるカルチャークラスを検討・企画して参ります。

2 ロッカールームのおしゃべりについて

女性ロッカールームでのおしゃべりが酷い時がある。館内放送を入れて欲しい。

【回答】特定のレッスンの後、高揚感から声が大きくなってしまいう事がある様です。他の方のご迷惑とならない様、ご配慮をお願い致します。

ご連絡を頂いた為、館内放送を入れました。今後も、必要に応じて対応致します。

3 真板インストラクターの「足つぼマッサージレッスン」について

1月3日(水)の真板インストラクターの「足つぼマッサージ」に参加した方が、「とても良かった。夜ぐっすり眠れた。」と喜んでるのを聞いて、是非参加したい。毎週月曜日のヨガのクラスの後に、足つぼのクラスを希望します。

【回答】ご意見を頂き、有難うございます。真板インストラクターに伝えました。現時点では、「足つぼマッサージレッスン」のレギュラー化は、真板インストラクターのスケジュールの都合上、難しいですが、今後検討させて頂きます。

4 レッスンの遅刻について

朝のクラスで毎回、遅刻して入ってくる人がいます。注意して下さい。

【回答】レッスンにご参加される際には、時間をお守り頂きます様、お願い致します。各インストラクターに、定刻後の参加は認めない様に、周知徹底致しました。

5 フロントスタッフの接客対応について

フロントスタッフの関さんは、困った時に本当に優しく、しかもお気遣い頂けて、有り難かったです。

【回答】お褒め頂き、有難うございます。今後とも、スタッフ一同、皆様にご満足頂ける接客対応に努めて参ります。

*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。

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!

ご応募頂いた愛犬・愛猫は、本誌の「今月のわんこ・にゃんこ」に掲載させて頂きます。ご応募お待ちしております。

『第2回わん・にゃんチャンピオンシップ』開催決定!

- ①『今月のわんこ・にゃんこ』(2024年1月号～2024年9月号)に掲載された愛犬・愛猫に限ります。
 - ②『第2回わん・にゃん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。(2024年9月予定)
 - ③2024年10月にメンバーの皆様による投票を行います。
 - ④2024年12月号の表紙にてNo.1を掲載させて頂きます。
- ※詳細は、クラブライフプランナー課(藤田・藤岡・大山)までお問い合わせ下さい。



私の愛車自慢!

貴方のカッコ良い愛車を自慢しませんか?

※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(藤田・藤岡・大山)までお問い合わせ下さい。

1	木	フラワーショップ
2	金	書道教室(午前の部/午後の部)
3	土	
4	日	フラワーショップ 短縮営業日
5	月	
6	火	英会話教室
7	水	
8	木	フラワーショップ
9	金	
10	土	
11	日	フラワーショップ 短縮営業日
12	月	短縮営業日
13	火	英会話教室
14	水	テーブル茶道
15	木	似顔絵教室 フラワーショップ

16	金	2月会 書道教室(午前の部/午後の部)
17	土	
18	日	フラワーショップ 短縮営業日
19	月	
20	火	英会話教室
21	水	タロット占い講座
22	木	フラワーショップ
23	金	短縮営業日
24	土	
25	日	フラワーショップ 短縮営業日
26	月	
27	火	英会話教室
28	水	休館日
29	木	休館日

月曜～金曜	10:00～22:30(レストラン『ソルフェージュ』 11:30～21:30)
土曜	9:30～22:30(レストラン『ソルフェージュ』 11:30～21:30)
日曜・祝日	10:00～20:00(レストラン『ソルフェージュ』 11:30～21:30)
※土曜日が祝日の場合は、9:30～20:00(レストラン『ソルフェージュ』 11:30～21:30)となります。	

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。
2024年3月号は、2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)

