

# *C* クラブインフォメーション *Information*

2023. *02*



# リニューアルの内容

## ポイント①

ネーミングに「ダイエット」の文字を外しました。

「ダイエット」目的ではなく、「スリム&ビューティ」等の目的に応じた3つのコースをご用意致しました。これなら、ダイエットしていると思われず、気兼ねなく続けられますね。



## ポイント②

まずは、「1ヶ月トライアルプラン」でお試し！  
効果を実感したら、短期間の「2ヶ月継続プラン」へ！



今までの「3ヶ月プラン」では、「続けられるか分からない...!」というお声を反映し、まずは、「1ヶ月トライアルプラン」でお試し！その後、短期間の「2ヶ月継続プラン」を設けました。これなら、お財布にも優しく、気軽に受けられますね。

## ポイント③

遺伝子検査で、体質を知り、  
体質・目的に合ったプログラムを提案！  
(遺伝子検査なしのプランもございます。)

今回のリニューアルでは、「遺伝子検査」を追加しました。遺伝子検査で体質を把握し、体質と目的に合った、的確で効果的な栄養管理と、トレーニングを提案します。ご自身の体質を知る事は、身体作りの第一歩ですね！



※検査結果を待つ間は、1日1回のボティメトリクス&ストレッチ、加圧サイクルトレーニング、ペアストレッチが半額で受けられます。

## ポイント④

管理栄養士とトレーナーによる  
食生活と運動習慣をWサポート！

管理栄養士による食生活の見直しと改善を行います。また、トレーナーによる運動習慣を身に付ける事で、リバウンドしにくい生活習慣を作ります。まさに、スポーツクラブならではのプログラムですね！



対面でのカウンセリング



食事管理アプリ「カロミル」で、面倒な食事の記録も大幅に軽減。



スマホでの3日に1回のアドバイス。チャットでいつでも質問OK。



InBodyによる身体測定

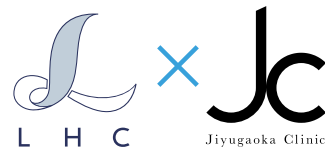


目的・目標に応じたトレーニングメニュー

体質と目的に応じて、しっかりトレーニングのサポートを致します！お任せ下さい

# Feature

## 特集



リバティヒルクラブ × 自由が丘クリニック

皆様のご意見を参考に、ダイエットプログラムをリニューアル！

サポーターメイド

身体づくりは、遺伝子検査で、ご自身の体質を知る事から始まります。



スポーツフィットネス課  
マネージャー

いがらし けいち  
五十嵐 敬一

# プログラムのプランと流れ

## 1ヶ月トライアルプラン (最初に必ず受けて頂くプログラムです。)

¥88,000 (3コース共通/税込) ※遺伝子検査なしの場合 ¥55,000 (税込)

1 コースの種類を選びます。

**A スリム&ビューティ (若々しく美しい身体を手に入れ、維持したい方)**

適度な運動と規則正しい食生活で、無理なく、身体の内側から健康的で若々しく美しい身体になりたい方。

**B ヘルスケア (いつまでも健康な身体で過ごしたい方)**

運動を習慣化したり、食生活の改善を図り、日々を健康で快適に過ごし、健康寿命を延ばしたい方。

**C パフォーマンスアップ (スポーツ等の運動能力を高めたい方)**

持久力をつけてフルマラソンを完走したい、筋力をつけてゴルフの飛距離を伸ばしたい等、スポーツをもっと楽しみたい方。

2 唾液を採取し、遺伝子検査キットを郵送します。

3 管理栄養士から、対面またはオンラインにて、カウンセリング・検査結果の説明を受け、栄養管理を開始。(1ヶ月間/毎日)

4 パーソナルトレーニングを開始。(1ヶ月間/4回)

5 1ヶ月後、管理栄養士のカウンセリング。

申込  
特典

自由が丘クリニック 八雲3丁目12-10パークヴィラ2階/駐車場完備無料/当クラブから徒歩3分

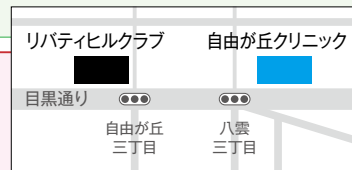
●初回診療無料(通常1回¥3,300(税込)) ※リパティヒルクラブでご予約を承ります。

●『スターフォーマー・インティマウェブ』1回無料(通常¥44,000(税込))

(服を着たまま30分座るだけで骨盤底筋強化による機能予防&改善治療)



効果を実感したら...



## 2ヶ月継続プラン (1ヶ月トライアルプランを受けた方に限ります。)

【プラン①】 パーソナルトレーニング 8回・栄養管理毎日 ¥177,700(税込)

【プラン②】 パーソナルトレーニング16回・栄養管理毎日 ¥235,400(税込)

※遺伝子検査は、別途¥44,000(税込)

申込  
特典1

●ボディメトリクス&ストレッチ 30分¥3,850(税込)

●加圧サイクルトレーニング 30分¥4,400(税込)

●ペアストレッチ 20分¥2,200(税込)

▶30%OFF ¥2,695(税込)

▶30%OFF ¥3,080(税込)

▶30%OFF ¥1,540(税込)

期間中、  
何回でもOK

申込  
特典2

商品A・Bの  
どちらかを進呈



**A 自由が丘クリニック**

『スカルプエッセンス』

100ml ¥11,000(税込)

最新毛髪科学を応用し、  
髪をもっと太く、  
強く、美しく



**B 自由が丘クリニック**

『NMNサーチュインブスター』

30日分30粒 ¥9,720(税込)

年齢を感じさせない  
ライフスタイルを  
サポートする  
[NMN]サプリメント

## こんな方におすすめ

- ダイエットに何度も挑戦したが、続かない。
- 以前のスリムな身体に戻したい。
- お腹回りが出てきて気になる。
- 食生活が乱れがちで、調子が悪い。
- 身体を動かす事が面倒になった。
- ゴルフで飛距離を伸ばしたい。
- 趣味のテニスで、フットワークを軽くしたい。
- リバウンドしにくい身体を作りたい。
- 鏡に映る自分が何となく老けて見える。
- 健康診断で判明した内臓脂肪を減らしたい。
- 家族に迷惑を掛けない健康的な身体でいたい。
- 平らな所ではつまずいてしまう。
- 階段の昇り降りが大変になってきた。
- 怪我しやすくなった。

# 加圧サイクルトレーニング



女性が気にされる二の腕のシェイプアップにも是非!

**10分間無料体験** 事前予約制  
加圧サイクルトレーニングが初めての方限定(お一人様1回・腕のみ)

**2023年2月1日(水)~2月26日(日)**

**特典** 体験後、2月中に加圧トレーニングを始める方には、**初回半額!**  
30分 通常価格¥4,400(税込)▶特別価格¥2,200(税込)

加圧サイクルトレーニング担当者 五十嵐 敬一 / 齋藤 圭

**安心・安全! 低負荷で、筋力アップ・美肌に効果抜群!**  
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。

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!

五十嵐 2

「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と思います...

「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...

五十嵐 1

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**

連載コラム 加圧サイクルトレーニング編①

ケガの早期回復にも効果的!

ケガをしたままだと...

加圧サイクルトレーニングをすると...

腫れ    痛み    血流    マイオカイン

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

ケガのリハビリに、加圧サイクルトレーニングを行うと、血流が改善され、早い段階で損傷部分の血行が良くなります。そして、細胞の働きが活発になり、新陳代謝が促される為、腫れが早く引き、痛みも早期に治まります。

痛みが治まるのは、痛みを軽減する「マイオカイン」というホルモン物質が、加圧サイクルトレーニング後に筋肉から分泌される為と考えられています。

実際、骨折した高齢者の治療に加圧サイクルトレーニングを行なった事例では、ケガをしてから3週間後には骨を繋げる仮骨が形成されました。特に高齢者は、骨折をきっかけに寝たきりなるケースが多く、その効果が期待されています。

ケガ等のリハビリに、加圧サイクルトレーニングを取り入れて、出来るだけ早く回復させる事がとても重要です。

初級

フィットネスプログラム紹介  
リラククスストレッチ

高いリラククス効果で、睡眠の質も向上!

45分 土 12時45分〜13時30分

ドージョー

難易度 ★☆☆☆  
強度 ★☆☆☆



第1・3週土曜日担当の内山ひとみインストラクター

【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プロガー
- 神奈川M.E.B.Y.Oスタイルアンバサダー



第2・4週土曜日担当の遠藤綾子インストラクター

【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
- メディ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

- 激しい動作がないので、気軽に参加出来ます。また、説明も分かりやすいです。
- 内山インストラクター・遠藤インストラクター共に優しく丁寧な指導で、毎回、参加する事が楽しみです。
- 内山さん・遠藤さんによる隔週交代のストレッチプログラムで、お二人のそれぞれの個性を生かした内容で、丁寧な説明と指導で、気持ちの良い時間を楽しんでいます。
- 腰痛改善が目的で、遠藤インストラクターのレッスンに参加しましたが、レッスンの内容は、想像を超えた領域です。「この時間をご自身の身体と向き合って頂き、感謝致します。」という言葉がとても良いです。本当に眠ってしまい、起こされるまで気付かない方がいる程です(笑)。毎回、必ず参加する様にしています。

- 日頃から身体が力んでしまう方
  - 常に全力で頑張っている方
  - より質の良い睡眠を取り戻したい方
  - スポーツの後のリカバリーをしたい方
- こんな方にオススメです!!
- どのような効果が期待出来ますか?
- 柔軟性を高める事が出来ます。  
また、高いリラククス効果により、気持ちが落ち着きます。レッスンに継続して参加する事で、睡眠の質を高めたり、オンオフの切り替えがスムーズに出来る様になります。

- どのようなクラスですか?
- 丁寧に呼吸を行いながら、ゆっくり筋肉を緩めていき、身体をほぐしていきます。  
高品質の精油の香りを楽しみながら、副交感神経を優位にし、心身共にリラククス状態に導きます。

# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第141回：男性会員様

昨年から参加している日曜日の「アウトドアエクササイズ」をきっかけに、10月の「東京レガシーハーフマラソン」に出場。今年も、いくつかのレース出場を予定されている男性会員様。

——リバティヒルクラブに入会されたきっかけは、何でしたか？

忙しかった会社生活も終盤となった11年前、学生時代から20kg増えたお腹を摩りながら、「このままでは、健康で長生きは無理だ」と感じていました。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案内を見た妻の勧めで、入会を即決しました。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

週平均5日程、クラブを利用して、毎回トレッドミルを使って、走ったり傾斜を登っています。プログラムでは、湊さんのパーソナルボクシングと、松本彩さんのファイティングエクササイズに、10年間参加しています。

学生時代に、テニスサークルに入っていたのですが、50年前のフォームでは進歩がないので、土曜のビギナーズスクールに参加しています。現在は、古川コーチにフォームの改造を教えてください。

また、最近、力を入れているのは、日曜日の朝に駒沢公園で走る齋藤圭さんの『アウトドアエクササイズ』です。

長距離は大の苦手ですが、大学のサークルの様な和気あいあいのチームの中で走ると、走る楽しみも何となく分かってきました。

ランニングチームの皆さんに促され、昨年10月に「東京レガシーハーフマラソン」で初レースに出場しました。レース前の緊張気味の私に、事細かなアドバイスをして下さったり、練習をご一緒して頂く等、皆さんの温かいサポートは、とても嬉しかったです。

身体を鍛えるだけでなく、友人が増える楽しみも、リバティヒルクラブの魅力ですね。

——ご趣味についてお聞かせ下さい。



エベレスト山群三大パスの一つ「コンマ・ラ」(標高5,535m)にて。

趣味は、山登りです。

リタイア後は、3年間で日本百名山を踏破しました。毎年、北アルプスと南アルプスを中心に約80の山に登っています。

海外では、アフリカのキリマンジャロ、ヒマラヤ山脈のチュクンピーク、カラパタール、そして、ロストワールドの舞台となったギアナ高地のロライマ山にも足を延ばしました。山には一人で行く事も多いのですが、足腰の丈夫なメンバーの皆さんの中でご一緒する方が増えれば良いと思っています。

——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。

水泳にも、チャレンジしたいですね。

苦手な息継ぎと、白くてプルプルなお腹が恥ずかしくて、あまりプールは利用しませんが、苦手な水泳を克服したいと思います。

また、マラソンも、いくつかレースに参加したいですね。

レース経験が豊富な皆さんに話題だけでも、追いつける様になりたいと思います。



レッスンプログラム・テニス・ランニング等に幅広く参加され、メンバーの方々とも交流されている男性会員様。今後も、クラブライフを楽しんで頂ける様、スタッフ一同、レッスンの充実に取り組んで参ります。

スポーツフィットネス課 リーダー さいとう けい 齋藤 圭



男性会員様は、『ファイティングエクササイズ』スタート時からご参加されています。当初2名の参加者も、今では20名以上にまで増えました。ご参加されていない方も、体験して頂ければ嬉しいです。

まつもと さやか スポーツフィットネス課 松本 彩



【聞き手】 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。

## EVENT REPORT

# 『12月会』

2022年12月16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

- 初めてお会いする方々とも、リバティヒルクラブでの過ごし方や趣味等、楽しい話題で、とても盛り上がりました。
- 共通の話題もあり、時間の経つのも忘れる程、充実したパーティでした。参加して本当に良かったです。
- アットホームな雰囲気の素敵な会ですね。誕生日が同じというだけでも、話が弾みます。来年もまた参加したいと思います。
- 人数もちょうど良く、和やかに話す事が出来、2時間をゆっくりと過ごせました。お料理も美味しかったです。

### 参加させて頂いたスタッフの声

- 普段、レッスン前後の短時間でしか、お話しする事はありませんが、『12月会』を通じて、メンバーの皆様のお話を伺え、とても有意義な時間を過ごす事が出来ました。

インストラクター 渋木 智美(しぶき さとみ)(左2番目)



12月会にご参加された皆様(バースデーケーキを前に)

## EVENT REPORT

# 『1月会』

2023年1月20日(金)

## 1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

- 雰囲気が良く、皆様もとても感じが良く、感激しました。お食事も美味しかったです。
- とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。有難うございました。
- お料理もとても美味しく頂きました。今年はあるべく沢山運動の為に通いたいと思います。
- 初めてお会いする方とも交流しやすいパーティで良いと思いました。次回も参加したいと思います。
- 美味しい食事と会員の皆様との楽しい会話の時間で、とても充実した誕生会でした。今後も楽しいクラブライフを過ごしたいと思います。
- お食事も皆さんとの会話も大変楽しく、満足のいく内容でした。毎回参加させて頂き、有難いです。次回も参加させて下さい。

- お料理が格別美味しかったです。スタッフの温かいもてなしで、楽しい時間を過ごせました。来年も楽しみにしています。

### 参加させて頂いた スタッフの声

- 普段、メンバー様とお話する機会はありませんが、この会に参加させて頂き、メンバーの皆様への想いを強く感じました。

ファシリティマネジメント課 吉本 裕一(よしもと ゆういち)(右2番目)



1月会にご参加された皆様(バースデーケーキを前に)

NEW

# カルチャークラス新講座 『テーブルブル茶道』

毎月第2水曜10時30分〜12時(90分)

日本人としてのたしなみ『茶道』を気軽に学べる！



『茶道』  
未経験者・初心者大歓迎！



- 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！

## 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。

**開催日時**  
【第1回】2月8日(水)  
毎月第2水曜10時30分〜12時(90分)  
②3月8日(水) ③4月12日(水) ④5月10日(水)

**会場**  
レストラン『ソルフェージュ』スライートルーム  
1名様 ¥6,600(税込)

**内容**  
● 懐紙や菓子切りの使い方  
● 和菓子・抹茶の戴き方  
● 茶筌(ちやせん)でのお茶の点て方  
● 各回先着8名様(最少催行人数1名)  
特にございませせん。手ぶらでお越し下さい。

**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



※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。

Party

# 『2月会』 開催のご案内

2月生まれのメンバーの皆様を対象に、「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、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、是非ご参加下さい。  
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**  
2月17日(金)  
18時〜20時

**会場**  
リバティヒルクラブラウンジ  
1名様 ¥6,600(税込)  
(メンバー・ゲスト)

**料金**  
\*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。  
\*着席式(ディナー(コースメニュー)フリードリンク制)

**形式**  
\*オリジナルバスデーケーキも用意致します。

**申込締切日**  
2月14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。  
※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。







レイクウッドゴルフクラブ  
西コースIN18番ホール



ビギナーの方、  
ゲストの方も大歓迎!

2023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)

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!

※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。

開催日時 **3月10日(金)**

集合 スタート 8時30分 現地集合  
9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 レイクウッドゴルフクラブ

料金 参加費 7,700円(税込)  
プレーフィー 19,900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 2月28日(火)

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

クラブライフプランナー課 村谷 豊和  
むらや とよかず

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

パーソナルトレーニングキャンペーン  
30分/無料相談付き/2月1日(水)~2月26日(日)



たかはし つよし  
**高橋 毅**

予約可能日 月・火・水・金・土

①ストレッチ ②トレーニング  
¥4,950(税込)



しまだ ゆうこ  
**嶋田 夕子**

予約可能日 火・木・金

①ストレッチ ②トレーニング  
¥4,950(税込)



おかむら たいせい  
**岡村 泰成**

予約可能日 月・水・木・金

①ストレッチ ②トレーニング  
¥4,400(税込)



ばば ふみや  
**馬場 章矢**

予約可能日 火・木・土

①ストレッチ ②トレーニング  
¥4,400(税込)

\*30分 無料相談のみも承ります。 \*キャンペーン期間中、各トレーナー1回までとさせていただきます。



プロテイン飲料 全品30%OFF  
2月1日(水)~2月26日(日)

ジムカウンターにて、  
ご希望の商品とサイズをお伝え下さい。

ジム・プール・タッチスパ専用受付電話開設のご案内

- ◆パーソナルトレーニングのご予約・ジム関連のお電話 Tel. 03-6421-3278
- ◆プールプライベートレッスンのご予約・プール関連のお電話 Tel. 03-6421-3279
- ◆タッチスパのご予約のお電話・お問い合わせ Tel. 03-5731-5525

【リバティヒルバケーションと創るオーダーメイドの旅】  
古代遺跡と壮大な歴史を誇る、  
エジプトに大注目!!



Vol. 42

LHV漫遊記

Fly to Egypt



お勧めの国

エジプト



世界4大文明の一つで、5千年の歴史を誇るエジプト。数々の巨大なピラミッドや神殿、古代遺跡等、乾燥した大地に未だに残る歴史遺産に魅せられて、一度は訪れたいという方は多いと思います。

カイロでは、2021年に考古学博物館やエジプト文明博物館等を開館させていて、エジプト文明の考古学を現代に伝える環境を整備してきました。

その国家プロジェクトの集大成ともいえる「大エジプト博物館」が、いよいよ2023年にオープンする予定です。

ギザのピラミッドから2キロ程の場所に作られた大エジプト博物館は、10万点以上のエジプト文明の至宝を一堂に集められています。

特に、ツタンカーメン王の財宝が国中から収集された専用展示室が設けられており、オープン前にも関わらず、世界中から注目を浴びているのです。

エジプトの母なるナイル河のクルーズに乗船し、流域のルクソールやアスワン等の遺跡地区も見逃しませんね!

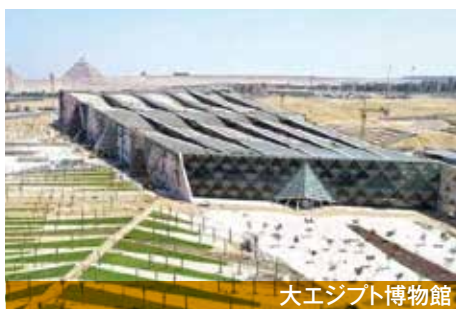
さあ、今年は、世界遺産の概念が生まれた国、エジプトの歴史浪漫の旅を楽しみませんか?

黄金のマスクも考古学博物館から大エジプト博物館へ移設される予定です。



ツタンカーメンの黄金マスク

ギザのピラミッドの目の前に位置しています。ホテルやレストランも併設。



大エジプト博物館

たくさんさんの小型豪華客船が往来しており、プールやサンデッキを備えた船も!



ナイル河クルーズ(アスワン〜ルクソール)  
3~4泊のクルーズでの歴史・遺跡探訪が一般的です。

最も有名なワファオ、ラムセス2世の神殿。クルーズでは、ライトアップの鑑賞も可能。



アブシンベル大神殿



リバティヒルバケーション  
いわさき はるゆき  
岩崎 治幸

お申し込み  
お問合わせ

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

【エジプト】  
水際対策撤廃しました。  
【日本】  
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。

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 馬場トレーナーのストレッチエクササイズについて

1月3日(火)の特別レッスン『ストレッチエクササイズ』(馬場トレーナー)がとても良かったです。自分の動きのクセに気付き、今後のエクササイズに役立つ内容でした。説明も分かりやすくレギュラーレッスンに加えて欲しいです。

「回答」ご評価頂き有難うございます。レギュラーレッスン化につきましては、今後の特別レッスンでの反響を考慮して検討致します。

2 タッチスバの施術・ソルフエージュの料理について

タッチスバのドライマッサージュが上手で、とても良かったです。また、ソルフエージュのお料理が美味かったです。

「回答」お褒め頂き有難うございます。スタッフ一同、ご評価を励みに、サービス向上に努めて参ります。

3 サウナの定員・マナーについて

定員を超えて、サウナに入ってくる方や、マナーの悪い方がいます。

「回答」男性サウナの定員は4名、女性サウナの定員は5名です。サウナに入る際には、サウナ内の人数をご確認下さい。また、サウナをご利用の際は、他の方のご迷惑とならない様にご配慮をお願い致します。

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。

5 浴室内の刃物の持ち込みについて

浴室にカミソリが持ち込めないのは、不便利です。

「回答」ご不便をお掛け致しますが、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の、館内へのお持ち込みは禁止とさせて頂いております。

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る為です。

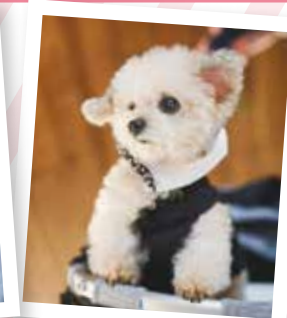
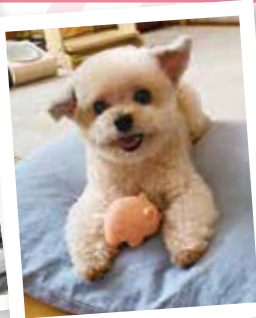
\*男性・女性ロッカールーム内に設置されている「Your Voice」は、直接、ご本人様にお礼や説明等をさせて頂く為、出来るだけお名前をご記入下さいませ。様、お願い致します。お名前は、一切外部には公表致しませんので、ご安心下さい。

ウチのコ自慢 今月のわんこ・にゃんこ ⑪

男性会員様の愛犬 **ポコ** (オス・12歳)

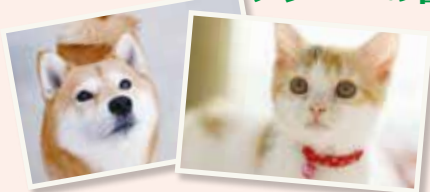
🐾 ティーカップトイプードル

体重は2キロで、12歳になった今でも、初めてお会いした方から「子犬ですか?」と聞かれます(笑)。先日長女の結婚式で、「Ring dog」として新郎新婦に結婚指輪を渡す大役を果たし、参列者の皆様に笑顔にしていました。



『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?

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。



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。

1	水	
2	木	フラワーショップ
3	金	書道教室(午前の部/午後の部)
4	土	
5	日	フラワーショップ 短縮営業日
6	月	
7	火	英会話教室
8	水	テーブル茶道
9	木	フラワーショップ
10	金	
11	土	フィットネスプログラム特別編成 短縮営業日
12	日	フラワーショップ 短縮営業日
13	月	
14	火	英会話教室
15	水	

16	木	フラワーショップ
17	金	2月会 書道教室(午前の部/午後の部)
18	土	
19	日	フラワーショップ 短縮営業日
20	月	
21	火	英会話教室
22	水	
23	木	フィットネスプログラム特別編成 フラワーショップ 短縮営業日
24	金	
25	土	懇親パーティ
26	日	フラワーショップ 短縮営業日
27	月	休館日
28	火	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)

2023年1月より、サンデーズスペシャルに代わり、『モッサ グループファイト』がスタート!

## MOSSA【モッサ】

「モッサ」は、“シンプル”で、“楽しく”、“安全”で、“効果的”な  
 11のフィットネスプログラムで構成されています。

GROUP  
fight

「モッサ」プログラムの1つ  
**グループファイト**

綜合格闘技系のカーディオとストレングスを  
 組み合わせ、楽しみながら、身体全体を強化します。



- 毎週日曜日 10:20～11:20 / 毎週金曜日 19:30～20:30
- スタジオにて / 23名様限定 / 参加費無料

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。  
 2023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](https://www.instagram.com/libertyhillclub)

