Club Information クラブインフォメーション

2017.10

［特集］

ダイヤモンドプリンセス号で行く ゴルフと観光の旅！

表紙の写真：軽井沢　雲場池の紅葉

LIBERTYHILL CLUB

Feature
特集

ご予約受付中

リバティヒルバケーションがおすすめする 2018年 横浜発着クルーズ3プラン

ダイヤモンドプリンセス号で行くゴルフと観光の旅！

ご夫婦で、ご家族で、気の合う仲間とご一緒に。ゴルフと観光をそれぞれ満喫！

横浜や神戸等から出港して、日本の各都市と韓国、台湾、ロシアの近隣諸国を周遊する「ダイヤモンドプリンセス号」の日本発着のクルーズ。

年を追うごとにその人気が高まり、その上質な船内空間とサービスは、乗客を魅了しています。

２０１８年からは、いよいよ通年運航が始まり、年間を通して日本周遊のクルーズを楽しむ事が出来る様になります。

クルーズ旅行のメリットの一つに「効率よく、簡単に多彩な都市を巡る」点があります。各寄港地では、様々なエクスカーション（観光ツアー）が用意されているので、気軽に名所旧跡や名物等を満喫する事が出来るのです。

しかし、**お楽しみは観光だけではありません。『ゴルフ』だって出来るのです！**

朝、船が港に入れば、すぐにゴルフバッグを片手にタクシーへ乗り込み、近隣のゴルフ場へ移動しましょう。プレーを満喫した後には、再びタクシーで船へ戻り、クルーズ自慢の夕食をお召し上がり下さい。

そして、多彩な船内プログラムやダイナミックなエンターテイメント、スパ等を楽しんで就寝。

翌朝、次の目的地に入港すれば、再び、ゴルフバッグを片手にタクシーへ乗り込み……。

実際の移動は、港からゴルフ場までのタクシーのみで、後は船が次の都市まで運んでくれます。本当に簡単な移動だけで各地でゴルフが可能なのです。

こうした旅の楽しみ方は、正にクルーズのメリットを最大限に生かしたものになる事でしょう。

ゴルファーも、そうでない方も、寄港地ではそれぞれに楽しむ事が出来る日本周遊クルーズ。

来年の夏のゴルフシーズンに、是非ともダイヤモンドプリンセス号をご体験されてみてはいかがでしょうか？

リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

リバティヒルバケーションがおすすめする 2018年 横浜発着クルーズ3プラン

このプランはあくまでも一例です。リバティヒルバケーションでは、お客様のご要望に応じたプランをご提案させて頂きます。

横浜発着

ダイヤモンドプリンセス号で行く、『ぐるり北海道周遊とサハリン9日間』

以下の中から、ご都合の良い日程をお選び下さい。

2018年7月3日(火)～7月11日(水)／8月27日(月)～9月4日(火)／9月25日(火)～10月3日(水)

オススメポイント

北海道の人気都市を気軽に一周出来るおすすめプランです。

寄港地での滞在時間も比較的長いので、ゴルフ派にぴったり。北海道で3プレーが可能です。

クルーズ運航スケジュール

ゴルフ派の方はこちら！

観光派の方はこちら！

1日目

17:00▶横浜大桟橋　出港！
いよいよクルーズの旅が始まります。

2日目

終日クルージング
朝から夜まで、様々なイベントをお楽しみ下さい！

3日目

07:00▶釧路に入港
道東最大の街に到着します！
17:00▶釧路出港！

4日目

終日クルージング
北方領土

5日目

06:00▶コルサコフ到着
18:00▶コルサコフ出港

6日目

08:00▶小樽に入港
お寿司は勿論、札幌や余市観光も！
18:00▶小樽出港!

7日目

08:00▶函館に入港
市場と美食の街に到着します！
23:00▶函館出港!

8日目

終日クルージング

9日目

午前▶横浜大桟橋に入港下船

大海原を見ながらミニゴルフやジムでトレーニング！

《釧路空港ゴルフクラブ》
北の原生林に囲まれた27Hコース。
＊釧路港⇔ゴルフ場(約25分)

次回のプレイに備えて、スパで全身マッサージ！

《エーヴランドゴルフクラブ》
余市を見下ろす丘陵コース。
＊小樽港⇔ゴルフ場(約45分)

《北海道CC大沼コース》
駒ケ岳を望む大自然の中にある道内屈指のコース！
＊函館港⇔ゴルフ場(約40分)

クルーズもいよいよ終盤です！
ショーやダンスでエンジョイしましょう！

人気のダンスレッスンやプール・ジャグジー等

《丹頂鶴公園と釧路湿原展望台コース》
釧路市の丹頂鶴自然公園と湿原展望台を訪問します。(約4時間)

カジノ体験は外国船ならでは!

《ユジノサハリンスク・ドライブコース》
聖ニコライ堂やサハリン郷土史博物館等（約4時間）

ご一緒に観光へ！

《小樽終日観光コース》
ニッカウヰスキー余市蒸留所、小樽運河、ショッピング等（約7時間）

《函館終日観光コース》
函館朝市、五稜郭公園、赤レンガ倉庫、函館山等（約8時間）

さあ、船上での最後のディナーを心ゆくまでお楽しみ下さい！

日本仕様に特化したプレミアムクルーズのサービスの数々…

ご夫婦で、ご家族で、気の合う仲間とご一緒に過ごす、クルーズの旅を。

一番のオススメ!
ジュニア・スイートのお部屋

ジュニア・スイートの見取り図

1 客　室

プリンセス・クルーズの主な客室は5種類。内側ツイン、海側ツイン、バルコニー付きツイン、ジュニア・スイート、スイートとなっております。そのサービスは一流ホテルと同様です。上質なお部屋とサービスで快適にお過ごし頂けます。

全ての客室に、電話、ヘアドライヤー、シャンプー、コンディショナー、ボディーローション、石鹸をご用意しております。バスローブ、シャワーキャップが必要な方は客室係にお申し付け下さい。

海側バルコニー付のお部屋

日本発着クルーズでは、客室にポットとお茶セットの他、スリッパもご用意。客室テレビにはNHKの衛星放送もございますので、ニュース、スポーツ、ドラマ等が日本語で楽しめる他、ムービーチャンネルで日本映画も上映致します。

また、船内案内、寄港地観光のハイライトも日本語で視聴頂けます。

2 ダイニング

毎日フルコースディナーが味わえるメイン・ダイニングの他に、イタリアン、お寿司等の有料レストランがあり、船内で豪華なお食事をお楽しみ頂けます。

この船のシェフは、全員が世界的に権威のある料理協会「ラ・シェーヌ・デ・ロティスール」に所属。数々の賞に輝いたその繊細な味わいは、日本人のお客様にもぴったりです。

また、メイン・ダイニングのお食事代は、全てクルーズ代金に含まれております。

日本語メニューのご用意もあり、安心してご利用頂けます。

3 展望浴場「泉の湯」

ダイヤモンドプリンセス号ならではの施設、オーシャンビューの展望浴場「泉の湯」をお楽しみ頂けます。日本発着路線就航の為に、新たに増設されたパブリックスペースです。

屋内にはオーシャンビューの岩の湯や糸杉の湯、ドライサウナ、ミストサウナ、打たせ湯を、水着で入る屋外には男女共用のスパプール、足湯を完備。

心地よい潮風を感じ、ゆったりお湯につかりながら、輝く朝日や夕日に染まる大海原を眺める事が出来る洋上最大級のリラクゼーション空間です。

4 スパ ビューティーサロン

アメリカのスパファインダー・ウェルネス™で、「船上で最高のスパ」と称された事もあるラグジュアリーな癒しの空間。フェイシャル、アロマストーンセラピー、マッサージ等最先端のメニューを個室で受ける事が出来、併設のビューティーサロンでは、フォーマルナイトの為のヘアセットはもちろん、ヘアトリートメント、ネイル等、本格的な美容メニューを揃えております。

日本発着クルーズでは、日本語セラピストも乗船しております。※スパ、ビューティーサロンのサービスは有料になります。

5 エンターテイメント

一流のエンターテイナーによるラスベガススタイルのダンスショーや、プリンセス・オリジナルの「プロダクション・ショー」、コンサート、マジックショー等、様々なエンターテイメントが毎晩、日替わりで公演されます。

日本発着クルーズでは、落語や社交ダンスをお楽しみ頂ける他、日本在住のミュージシャンによる演奏も予定しています。

6 カジノ

一流のディーラーがエスコートするテーブルゲーム、多彩な種類のスロットマシンを揃え、バーも併設したプリンセス・クルーズ自慢の本格的なカジノ。

外国船クルーズでしか味わえない、本格的なカジノ体験で、そのきらびやかな雰囲気をお楽しみ下さい。テーブルゲームは5USドルから、スロットマシンは1USセントからと手軽に楽しむ事が出来ます。

7 カルチャー教室

ディナーで味わった料理をシェフから直々に学べる料理教室、陶芸教室、絵画教室、国際ライセンスを持つプロダンサーによる社交ダンスレッスン等、多数あり、交流を深めたり、有意義な時間を過ごす事が出来ます。

また、寄港地に関連する文化や歴史、アートが学べる教養講座等も開催しております。

日本語でレクチャーが受けられるプログラムもございます。

※写真はイメージです。　※一部、有料のプログラム、サービスがございますのでご了承下さい。

リバティヒルバケーションがおすすめする 2018年 横浜発着クルーズ3プラン

このプランはあくまでも一例です。リバティヒルバケーションでは、お客様のご要望に応じたプランをご提案させて頂きます。

横浜発着

夏の日本海クルーズと広島・韓国 9日間

2018年7月11日(水)～7月19日(木)

千代田OGMゴルフ倶楽部(広島)

安芸の宮島(広島)

ひがし茶屋街(金沢)

1日目	横浜(午後乗船／17:00出港) いよいよ出航です。
2日目	終日クルージング
3日目	広島(7:00入港／20:00出港) ゴルフ▶千代田OGMゴルフ倶楽部(所要約60分) 観光▶厳島神社と錦帯橋観光(約6時間)
4日目	関門海峡クルージング 釜山(韓国)(14:00入港／20:00出港) 観光▶慶州終日観光(約6時間)
5日目	境港(10:00入港／20:00出港) ゴルフ▶米子ゴルフ場(所要約30分) 観光▶出雲大社・日御碕と宍道湖観光(約8時間)
6日目	金沢(7:00入港／18:00出港) ゴルフ▶ゴルフ倶楽部金沢リンクス(所要約15分) 観光▶加賀百万石の歴史に触れる金沢観光(約5時間)
7日目	酒田(7:00入港／16:00出港) ゴルフ▶アイランドゴルフパーク酒田(所要約50分) 観光▶酒田と出羽三山・最上川下り観光(約5時間)
8日目	終日クルージング
9日目	横浜(午前下船) お疲れ様でした。

横浜発着

夏の那覇・石垣島・台湾リゾートクルーズ 9日間

2018年7月19日(木)～7月27日(金)

ザ・サザンリンクスゴルフクラブ(那覇)

美ら海水族館(沖縄)

基隆(台北)

1日目	横浜(午後乗船／17:00出港) いよいよ出航です。
2日目	終日クルージング
3日目	終日クルージング
4日目	那覇(7:00入港／17:00出港) ゴルフ▶ザ・サザンリンクスGC(所要約35分) 観光▶美ら海水族館(約8時間)
5日目	石垣島(8:00入港／17:00出港) ゴルフ▶マエサトゴルフコース(所要約10分) 観光▶石垣島終日観光(約6時間)
6日目	基隆(7:00入港／17:00出港) ゴルフ▶新淡水ゴルフクラブ(所要約70分) 観光▶天燈(ランタン)上げと九份ツアー(約8時間)
7日目	終日クルージング
8日目	終日クルージング
9日目	横浜(午前下船) お疲れ様でした。

「プリンセス・クルーズ　2018年 日本発着」のパンフレットをフロント横にご用意しております。是非、お持ち帰り下さい。

旅のご相談はリバティヒルバケーションへ

貴方の旅のスタイルに合わせたバケーション創りのお手伝いをさせて頂きます。何なりとお申し付け下さい。

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　FAX:03-3723-8788
E-Mail:iwasaki@libertyhill.co.jp　Web:http://www.libertyhillvacations.co.jp
営業時間：平日 9:30～18:30／日曜日 10:00～18:00　土曜日・祝祭日・年末年始は休業
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

LHC × 自由が丘クリニック
医療法人社団 喜美会

ヘルス&ビューティケアセミナー【第17回】
夏の終わりの体調管理に効果的！『高濃度ビタミンC点滴』

季節の変わり目の
「疲労感」
「倦怠感」
「食欲不振」
等に、おすすめ！

自由が丘クリニック 理事長／医学博士
古山（ふるやま） 登隆（のぶたか） 氏

暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきました。しかし、季節の変わり目には、何かと体調を崩しやすいという方も多いのではないでしょうか。

最近では、「秋バテ」とも呼ばれる様ですが、疲労感や倦怠感、食欲不振、朝なかなか起きられないというお声を多く聞きます。

近年の夏場は猛暑日が多く続きます。その後に訪れる秋との変わり目は、寒暖の差が激しくなるので、一層の注意が必要です。

明確な原因は分かっていませんが、温度変化による自律神経の乱れや、冷たい物を多く食べた事による胃腸機能の低下等ではないかと言われています。

いずれの場合も血流が悪くなるので、冷房の付け過ぎや食事には注意する必要があります。

ここでおすすめしたいのが、**『高濃度ビタミンC点滴』**です。

ビタミンCは美白作用で有名ですが、その他にも**抗酸化効果による免疫力やコラーゲン生成を向上**させます。

血中のビタミンCを高濃度に保つ事で、疲労感の改善に加え、紫外線のダメージ肌にも有効です。

〝なんとなく〟の体調不良がある方は、是非ご相談下さい。

体調を整え、リバティヒルクラブで、スポーツの秋を満喫しましょう。

リバティヒルクラブのメンバー様におすすめ！

【料金】1回15,000円(12.5g)～22,500円(25g)

※ビタミンCの量・ブレンドする薬剤で料金が異なります。

※初診料 2,000円　　※表記の料金は税別です。

初級

フィットネスプログラム紹介 ダンスファン

スタジオ 60分 土 19時00分～20時00分

強度 ★★☆☆☆

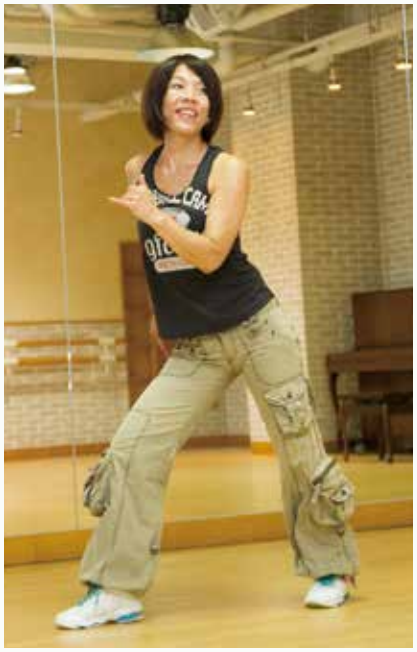
難易度 ★★☆☆☆

どんなクラスですか？

音楽に合わせて、しなやかな身体を作る為に、ダンスの動きを取り入れたクラスです。

前半は、背中を意識した動き（丸める、反らす、ひねる、横に倒す）を行います。後半は、ダンスの振り付けと筋力トレーニングを行います。最後に、ストレッチでクールダウンします。

脂肪燃焼効果抜群！膝痛・腰痛にも効果的！



どんな効果が期待出来ますか？

ダンスの動きで、高い脂肪燃焼効果が得られます。

筋力トレーニングで体幹を鍛え、身体のアンバランスによって起こる**膝痛や腰痛等の不調が改善されます。**

こんな方にオススメ!!

- **楽しく踊って脂肪燃焼をしたい方**
- **運動すると膝や腰が痛くなってしまう方**
- **平らな場所でもつまづき、怪我をしやすい方**
- しなやかな身体を身に付けたい方
- 身体を動かす時、無駄な力が入ってしまう方

インストラクター 瀧本（たきもと） 裕子（ゆうこ）

- **リバティヒルクラブ インストラクター歴15年**
- インストラクター歴20年
- 全米ヨガアライアンス／健康管理士
- 漢方食養生士／パーソナルトレーナー
- ZUMBAインストラクター

参加者のお声（順不同）

- 瀧本インストラクターの指導がとても丁寧で、分かりやすいです。ダンスをする為の筋力を付けたり、コンディショニングを取り入れてくれます。リズミカルな音楽に合わせて行うダンスのパートが、より充実して楽しく感じられます。

- 母と参加しました。瀧本インストラクターが、レッスンを明るく楽しい雰囲気で進めて下さるので、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

- 選曲される音楽が乗りやすいので、多少動きが違っていても、楽しく身体を動かせます。普段、手足をたくさん動かす事がないので、良い運動になります。また、ステップが少し難しい時は、分かりやすく教えて下さいます。最後にマットでストレッチをしっかり行うので助かります。「ダンスファン」のファンです。

- 元気で明るく楽しい瀧本インストラクターのお陰で、とても良い時間を過ごしています。ダンスだけでなく、体幹も鍛えて下さるので、とても素晴らしいプログラムだと思います。毎回、良い汗をかいています。

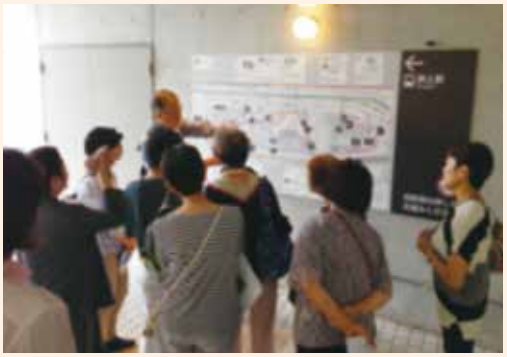
EVENT REPORT

お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑧『小名木川クルーズ』

2017年8月15日(火)

船着場にて記念写真

東京のパナマ運河と言われる「扇橋閘門」(おうぎばしこうもん)



稲本講師のガイドに耳を傾ける参加者の皆様

ご参加された方々のお声(順不同)

●貸切のお座敷船で巡った下町の運河クルーズ。
下町の今と昔の説明を聞きながら、橋を何本も潜り、情緒溢れる風景を眺め、川面にぼやけて映った逆さスカイツリーにも満足の楽しいツアーでした。
水位が2mも上下する水門は、まるで「水のエレベーター」で、今回のハイライト。貴重な体験が出来ました。

●クルーズは気になっていても乗る機会を作れずにいたので、大変楽しいひとときでした。船頭さんの解説も興味深いものばかりでした。
小名木川まで運ばれてきた塩の産地である千葉にも興味が湧いてきました。今後は、そのような企画も期待しています。

●大変楽しいガイドツアーでした。数年前から運河クルーズをしたいと思っていました。運河沿いの景色も閘門(こうもん)の開閉も、とても見応えがありました。また、クラブの皆様と楽しく過ごせて喜んでいます。

●生憎のすっきりしない天気でしたが、これまた、しっとり江戸情緒向きかと。クルーズは、スカイツリーを後に、横十間川・小名木川巡りへ。ボラやハゼ等の川魚が飛び跳ねたり、すくっと立つサギが水面すれすれに飛び立つ様子に、歓声しきり。
川岸は、江戸の高級料亭や五本松等、かつての江戸の賑わいが想像出来ました。
クルーズ最後は、スカイツリーの英姿を前方に見上げ、川面に映る逆さスカイツリーでしたが、降り始めた小雨で影が薄く、少々残念でした。ソラマチのあめ細工は見事の一言。
行き届いた資料と説明で有意義なツアーでした。

Event

第14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…

第14回となる今回は、名門「横浜カントリークラブ」で開催致します。リバティ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、ご参加下さい。

開催日時　10月26日(木)　雨天決行
8時00分▼横浜カントリークラブ クラブハウス
8時50分▼西コース／アウトスタート
17時00分▼当クラブラウンジにて表彰式・パーティ

会　場　横浜カントリークラブ

参加費　[ゴルフ&パーティ]8，800円(税込)
[ゴルフのみ]6，480円(税込)

プレーフィー
[横浜カントリークラブ会員]15，598円(税込)
[右記会員以外]27，598円(税込)

定　員　先着4組／16名様(最少催行人数6名様)
＊当クラブメンバー以外の方はご参加頂けません。

締切日　10月19日(木)

キャンセル料
10月11日～10月18日▼1，760円(税込)
10月19日～10月25日▼5，000円(税込)
当日▼全額

※18ホールストロークプレー
スクラッチ・スルーザグリーンノータッチ・完全ホールアウト
※プレーフィーには、グリーンフィー、キャディーフィー、手押しカート代が含まれます。
※参加費のみ、前日までに当クラブにてお支払い下さい。
※プレーフィー・昼食代等は、現地にて各自ご精算下さい。
※プレー終了後、当クラブまで各自お越し下さい。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

大人気講座

教科書には出てこないオモシロ
お江戸文化歴史講座　第10回ガイドツアー
天下祭りの江戸総鎮守『神田明神』

これぞ、目から鱗！お江戸の見方が変わる、府内寺社巡り。

東都名所 神田明神(広重)

最初の訪問地、「根津神社」は、ヤマトタケル尊が創建したとされる古社。

ここでは、五代綱吉公から六代家宣公への交代にまつわる話を……。

そして、徳川家光の乳母として知られる春日局の菩提寺「麟祥院」(りんしょういん)に立ち寄った後は、「湯島天神」へ。学問の神様である菅原道真を祀った、この神社の持つ意外な側面についてもご紹介します。

更に、「神田明神」を訪れます。平将門公を信奉した家康公が描いた江戸の設計図と、明治政府による封印という都市伝説とは？ この神社を参拝したら、成田山新勝寺にお参りしてはいけない訳は？

最後に、「湯島聖堂」を見学します。

開催日　10月17日(火)
時　間　10時30分～15時予定(お食事13時30分)
集合場所　千代田線 千駄木駅1番出口(現地集合・現地解散)
お食事　オステリア・ラ・ピリカ
料　金　お食事代が含まれております。
ガイドツアーのみご参加の方　9，720円(税込)
座学4回分をお支払いの方　8，640円(税込)
定　員　12名様限定

※定員になり次第、締切らせて頂きます。
※交通費・施設入館料は、各自お支払い下さい。
※天候や諸事情でルートが変更になる場合がございます。
※歩きやすい服装・靴でご参加下さい。各自、水分補給の為の飲料をご持参下さい。
※詳しくは、フロントスタッフまで、お問い合わせ下さい。

江戸東京博物館ガイド、読売カルチャー京葉・柏歴史講座講師等を務める。

まもなく開催！

ご予約はお早めに！
定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

メンバー様とご家族・ご友人限定 先着200名様

ファミリーデイ

日頃の感謝を込めて…メンバー様とご家族・ご友人で共に楽しむ一日

北京オリンピック 競泳メダリスト

Special Event

宮下（みやした） 純一（じゅんいち）
スペシャルトークショー＆プール スペシャルレッスン

北京オリンピック競泳400メートルメドレーリレー銅メダリスト。
背泳ぎでアジア・日本新記録を樹立するまでの軌跡を中心に、
現在の活躍や上手に泳ぐ秘訣を交えたトークショーを開催。

また、当クラブスイムインストラクターで、
日本選手権400m個人メドレー優勝等の戦績を持つ
奥出 泰史（おくで たいし）とのコラボレッスンも開催。
世界レベルの泳ぎを間近で見るまたとないチャンス！

ボードの上でヨガ体験！
『SUP YOGA』（サップヨガ）

アクアインストラクター
奥出 泰史

LPGAティーチングプロ
戸田 恵美子プロの
スペシャルレッスン

岸 僚太プロの
爽やかテニス
スペシャルレッスン

ご来場特典①

『落花生 × ホタテ燻製』
おつまみに最適！
世界のパティシエ 辻口博啓氏
「fève」の人気スイーツを全員に!!

ご来場特典②

ファミリーデイ限定
スピードくじ
ハズレくじなし！

9/30（SAT）

10:00▶19:00

（ラウンジ11:00▶21:00）

日頃からリバティヒルクラブをご愛顧頂いているメンバー様に感謝を込めて、特別開館日にメンバー様とご家族・ご友人をお招きする、スペシャルイベント「ファミリーデイ」を開催致します。

当日は、普段とは違った特別レッスンやイベント等を多数ご用意致します。

そして、北京オリンピック銅メダリストのトップスイマー宮下純一さんをゲストに迎え、スペシャルトークショーと、アクアスペシャルレッスンを開催致します。

また、テニス、ゴルフ、カルチャークラスの当日限定の特別プログラムもお楽しみ下さい。

その他、『メルセデス・ベンツ目黒』協賛による特別試乗会をはじめ、各協賛企業とのコラボレーション企画も多数実施致します。

是非、この機会に、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご来館下さい。皆様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ち申し上げております。

事前予約制の先着200名様限定です。定員に達し次第、締め切らせて頂きますので、お早目にご予約下さい。

＊必ず、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、お申し込み下さい。
当日は、メンバー様のみではご利用頂けません。

＊お申込み・お問い合わせは、フロントまでどうぞ。
＊16歳未満の方は、ご入館頂けません。
（ラウンジのみ、保護者同伴の上、3歳以上ご利用可）
＊施設利用料は無料です。（有料プログラム等もございます。）
＊詳細は、館内のパンフレットをご覧下さい。

駐車料金
終日無料

SUNDAY'S SPECIAL

STUDIO 10:20~11:20

話題のレッスンもいち早く取り入れた、毎週日曜日のスペシャルレッスンです。

10/29 コグニビクス【初級】

インストラクター▶堀（ほり） 慎二（しんじ）

加齢による脳機能の衰えと、それに伴う生活の質の低下を予防する為に、脳機能の活性化と運動能力の向上を目的としたフィットネスプログラム。ステップ・エアロの第一人者、掘インストラクターの懇切丁寧なレッスンを是非！

10/1 ファイティングエクササイズ【初級】

インストラクター▶松本（まつもと） 彩（さやか）

ダンス系の音楽に合わせて、パンチやキックでストレス発散&シェイプアップしましょう。背中とお腹を中心とした全身運動で、上半身を引き締めを！

10/8 ボール&ストレッチ【初級】

インストラクター▶杉田（すぎた） 欣也（きんや）

ギムニックボールを使って、普段使わない筋肉を刺激し、身体をほぐしながらシェイプアップ。人気のレギュラーレッスンを体験しましょう。

10/15 パワーヨガ【初中級】

インストラクター▶戸邊（とべ） 隆馬（りゅうま）

元K1出身で爽やかな笑顔が魅力の戸邊隆馬インストラクターのヨガ。少し強度の高いアクティブなレッスンで、身体を入念にほぐしましょう。

10/22 ファンエアロ【初中級】

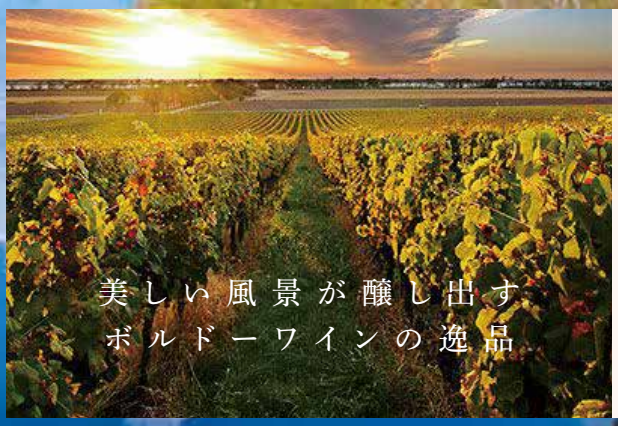
インストラクター▶萩尾（はぎお） 由香（ゆか）

多彩な動きを楽しみながら、体力向上を目指すエアロビクスプログラム。エネルギッシュなレッスンで、心身共にリフレッシュしましょう。

LHC Calendar【営業カレンダー】 October 2017

1	日	短縮営業日　フラワーショップ
2	月	フランス語講座（初級 第23期）
3	火	英会話教室（第34期）
4	水	
5	木	コントラクトブリッジ講座（初級 第16期） フラワーショップ
6	金	書道教室入門（第15期 午前の部） 書道教室入門（第5期 午後の部）
7	土	
8	日	短縮営業日　フラワーショップ
9	月	短縮営業日
10	火	英会話教室（第34期）
11	水	
12	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第16期） フラワーショップ
13	金	
14	土	
15	日	短縮営業日　フラワーショップ
16	月	
17	火	お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑩ 英会話教室（第34期）
18	水	
19	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第16期） フラワーショップ
20	金	書道教室入門（第15期 午前の部） 書道教室入門（第5期 午後の部）
21	土	
22	日	短縮営業日　フラワーショップ
23	月	フランス語講座（初級 第23期）
24	火	英会話教室（第34期）
25	水	イタリア語講座（第22期）
26	木	第14回LHCゴルフクラブチャンピオンシップ コントラクトブリッジ講座（入門 第16期） コントラクトブリッジ講座（初級 第16期） フラワーショップ
27	金	
28	土	
29	日	短縮営業日　フラワーショップ
30	月	休館日
31	火	休館日

通常営業日　10:00～22:30（ラウンジ 11:30～23:00）
短縮営業日（日曜・祝日）　10:00～20:00（ラウンジ 11:30～22:00）



～ワインティスティングフェア～

第2回 CROSS TOKYO ワインラバーの会

2017.11.2（THU）
18:30～20:30／ラウンジ
先着20名様限定（ゲストの方もご参加頂けます）
お一人様 ¥5,400（税込）

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2017年11月号は、10月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2017年10月号（2017年9月25日発行）
編集・発行　リバティヒルクラブ　〒152-0023 東京都目黒区八雲3-26-6　Tel. 03-5731-5731　Fax. 03-5731-5732　http://www.libertyhill.co.jp