

Club Information

クラブインフォメーション

2017.11

〔特集〕

パーソナルトレーナーに聞く
目的・種目別トレーニング法④

表紙の写真：南禅寺の紅葉(京都)

特集

パーソナルトレーナーに聞く、目的・種目別トレーニング④

ランニングライフのすすめ

これから始める！

今回の特集では、ランナーでもある後藤優二パーソナルトレーナーに、ランニングとそのトレーニング方法について伺いました。



ランニングをすると、どのような効果が期待出来ますか？

有酸素運動ですので、ダイエットをはじめ、ストレス発散や睡眠の質の向上、デトックスによる美肌効果等、沢山あります。

また、有酸素運動の後には脳の働きが活性化されるとされており、色々なアイデアが浮かびやすくなるという効果も期待出来ます。



ランニングをするには、どのような服装をすれば良いでしょうか。

ウェアは、速乾性のある素材のトレーニングウェアでOKです。気に入ったメーカーやデザインを選び、お気に入りのウェアでテンションを高めましょう。また、これから寒くなる季節には、シヨートパンツの下に、ランニングタイツを履いたり、ランニング用の手袋を用意すると、冷え防止に役立ちます。

シューズは、スニーカー等ではなく、ランニングシューズを履いて下さい。出来るだけ多くのシューズを試し履きして、ご自身の足にフィットするシューズを選びましょう。



走る前にオススメのストレッチを教えてください。

走る前には筋肉をじっくり伸ばす通常のストレッチだけでなく、関節を大きく動かすストレッチも行いましょう(図①)。

特に股関節と肩甲骨周りは、重点的に動かして下さい。動きが良くなり、怪我の予防や脂肪燃焼効果が高まります。



ランニング後のアフターケアは？

筋肉痛の軽減や怪我予防の為に、じっくり伸ばすストレッチとアイシングを行きましょう。

ランニング前のストレッチと違い、ランニング後は、ゆったりとした呼吸に合わせながら、各部位につき約20秒を目安に、筋肉をゆっくりと伸ばして下さい。(図②)

ランニング後の筋肉は熱を持っている為、冷やす必要があります。シャワーを浴びる時に、ふくらはぎや膝周りに冷水をかけるだけでも構いません。アイシングする事により、筋肉痛



後藤優二パーソナルトレーナーのトレーニングでは、ランニングマシンを使って、フォームチェックや走り方のコツ等のアドバイスが受けられます。

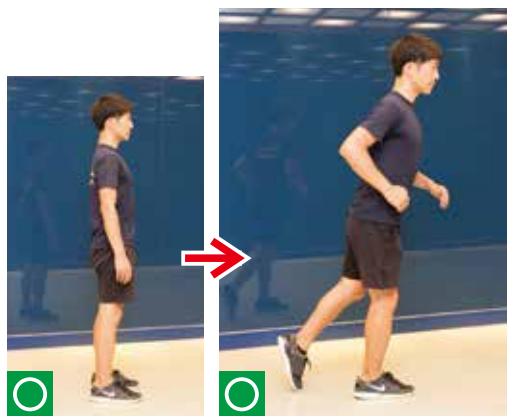
「パーソナルトレーナー」後藤 優二 (ごとう ゆうじ)

トレーナー歴8年。リハビリクリニックでのパーソナルトレーナー歴6年。

パーソナルトレーナーとして活動する傍、初心者を対象に楽しめるフォームの指導を行う。「東京マラソン」「那覇マラソン」「サイパンマラソン」「ホルルマラソン」等の大会にて、サポートランナーとして、多くのランナーを完走に導く。

また、自身もフルマラソンだけでなく、100kmウルトラマラソンや、トレイルランニング等のレースに出場している。

図③ 姿勢とランニングフォーム



良い姿勢とランニングフォーム

耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になる様な良い姿勢で走ると、重心の真下で着地する為、無駄な力を使わず、楽に走れます。



悪い姿勢とランニングフォーム

猫背の姿勢で走ると、重心が下がり、腰や膝の負担が大きくなります。

図① ランニング前のおすすめストレッチ



股関節は、開いたままで下ろし、骨盤は正面に向けたまま、股関節を開ける所まで開きます。その後、つま先を正面に向けて1~3を繰り返します。両腕を肩の高さまで上げ、姿勢を維持したままで、90°脚を上げます。

※片側だけ10回程、行った後で、少し走ってみて、左右の足の軽さの違いを確かめて下さい。

図② ランニング後のアフターケア



腿の前側を伸ばします。

お尻の筋肉を伸ばします。

腿の前側を伸ばします。 腿の裏を伸ばします。

※深呼吸をして、リラックスしながら、10回程行います。

まず、5 km位の短い距離の大会から始めましょう。また、ランニング仲間と一緒に登録する駅伝や、リレーマラソンも盛り上がりやすいよ。

初フルマラソンとして、ホノルルマラソンに挑戦する方もいらつしやいます。夜が明けきらぬ朝5時、盛大な花火を合図にスタートします。ダイヤモンドヘッド辺りで、日の出を迎える事も出来ます。景色はもちろん、雰囲気も素晴らしい大会です。

ゴール前の直線コースで、大勢の観客を迎えられて、駆け抜ける時の高揚感、忘れられませんね。

ホノルルマラソンは、制限時間がないので、計画的に練習すれば、きつと完走出来ると思います。

「いつかは挑戦」と考えていらつしやる方は、この機会にはじめの一步を踏み出してみましよう。



▲大勢の観客を迎えられてのゴール前 直線コース



スタート前の後藤トレーナー▶

ホノルルマラソンにて(2012年)



オススメの大会を教えてください。

楽しむ要素を見つける事がコツです。お気に入りのランニングコースが何箇所かあると、飽きません。また、目標を決めるのも、とても良い方法です。例えば、半年先の大会にエントリーして、それに向けてランニングを続けると、モチベーションを保てると思います。



3日坊主にならないコツは？

私のおすすめ場所は、二箇所。一つは、駒沢公園です。1周約2 kmと短めで、ランニング用のレーンもあり、とても走りやすい公園です。もう一つは、皇居です。1周約5 kmのコースは信号もなく快適。桜や紅葉等、四季折々の景色を眺めながらのランニングは最高です。距離は個人差があるので、「走っている時のキツさ(心拍)」を目安にして下さい。

呼吸が乱れ過ぎず、会話が出来る程度のペースで、まずは20〜30分動き続ける事を目標にしましょう。歩いても構いませんので、動き続ける事が大切です。



最初はどのような場所で、どのくらいの距離を走れば良いですか。

フォームの基本は、立っている時の『良い姿勢』です。猫背の方は、走る時も猫背になる様に、普段の姿勢がランニングフォームにもそのまま現れます。

「気を付け！」を意識して、背筋を伸ばします。そして、お腹を少し凹ませた『良い姿勢』で走り始めましょう(図③)。腰や膝の負担が減り、怪我の予防にも繋がります。



どのようなフォームで走れば良いでしょうか。

予防や、翌日に疲れが残りにくくなります。一度、試してみてください。

My Favorite

～私のお気に入り～

第105回：女性会員様 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？

中町にあったジムに通っていたのですが、そのジムが閉館してしまいました。

私にとつて、運動は日常生活から切り離す事が出来ないで、早速、他の施設を探し始めました。そんな折、知人に紹介されたリバティヒルクラブが、とても気に入りに、すぐに入会しました。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

週3回、体幹を鍛える為に、月曜日は湊インストラクターの「バレトン」、水曜日は黒山インストラクターの「ヘビーハンズⅡ」、金曜日は持丸インストラクターの「アクアシェイプ」に参加しています。

スタジオではインストラクターから遠い位置の対角線上に立ち、壁に映った自分の姿とインストラクターのフォームをチェックしながら、レッスンを受けています。

インストラクターの様な綺麗な動作は、もちろん出来ませんが、同じ身体の部位・筋肉を使っているという事を意識しながらトレーニングをしています。

——ご趣味について、お聞かせ下さい。

旅行や観劇等に、主人と一緒に出掛ける

事が楽しみの一つです。それらの下調べも大好きで、ツアーではほとんど訪れない地域や地方の博物館等をプランに組み込みます。旅先で主人の喜ぶ姿を見ると、私もつい嬉しくなります。

また、両親の影響で、子供の頃からゴルフに親しんでおり、家族・親戚が集まって、ゴルフコンペを聞く事もあります。

結婚してからゴルフを始めた主人とは、毎週木曜日にラウンドをしています。

スタート前に、「ヘビーハンズ」の動作を取り入れたウォーミングアップを行うと、一打目から明らかに飛距離が違う事が実感出来ます。

——今後の目標を、お聞かせ下さい。

旅行や観劇に足を運ぶのも、足腰が基本ですので、今後は筋力トレーニングにも取り組んでいきたいと思っています。その為にもパーソナルトレーニングを始めて、的確なアドバイスを受けたらと考えています。

いつまでも若々しく元気に過ごす為には、何にでも興味を持ち、行動する事だと常日頃から考えています。その土台となる「きちんとした食事」と「適度な運動」は、とても重要だと思っています。

そういった意味で、リバティヒルクラブは私にとつて欠かせない存在です。



女性会員様は、いつも熱心にクラスに来て下さいます。その熱意と社交的で明るいお人柄に感心しています。真剣に取り組む姿勢は、私も見習わなければいけないと思っています。これからもレッスンでお待ちしております。

くろやま のりこ
インストラクター(ヘビーハンズⅡ) 黒山 紀子



バレトンに欠かさず参加されている女性会員様。その成果として、柔軟性と体力レベルがとても向上されています。今後も、バレトンを続けて頂き、充実したフィットネスライフを送って頂きたいと思います。

みなと こうじ
インストラクター(バレトン) 湊 浩二

初級

フィットネスプログラム紹介 ウォーク

ドージョー 45分 月 13時00分〜13時45分

強度



難易度



■どんなクラスですか？

正しく歩く為に必要な筋肉を鍛えるプログラムです。
はじめに、ストレッチポールとテニスボールを使って身体をほぐしてから、スクワットやつま先立ち等のトレーニングを行います。
ご自身のペースでレッスンを進める事が出来ますので、初めての方でも安心してご参加頂けます。

■どんな効果が期待出来ますか？

歩く姿勢が良くなり、若々しく見えます。
姿勢を改善する事で、血行が良くなり、「肩こり」「腰痛」「膝痛」が改善され、歩く時の脂肪燃焼効率が高くなります。
また、筋力や柔軟性が上がり、日常生活での怪我の防止に繋がります。

若々しさは、
歩く姿勢から！

■こんな方にオススメ!!

- 猫背気味で、歩く姿勢が気になる方
- ちょっとした段差で、つまづいてしまう方
- O脚・X脚等、脚の形が気になる方
- 肩こり・腰痛・膝痛等の痛みのある方
- 正しい歩き方を身に付けたい方
- 体力に自身のない方

インストラクター **森 勇毅**

リハビリクラブでのアテンダント歴7年。

ウォーク、お腹くびれシェイプ、ストレッチのレッスンを
受け持つ。
また、「ペアストレッチ」「ボディメトリクス&ストレッチ」も
担当している。



元氣いっぱい森インストラクターのレッスンで、正しい歩き方を習得！

参加者のお声(順不同)

● 凝り固まった身体がゆっくりとほぐれて、レッスン後半は、身体が軽く感じるようになります。

● 妻に勧められて恐る恐る参加しましたが、とてもリラックスして、トレーニングする事が出来ました。ストレッチポールとテニスボールを使った、快適で易しいレッスンです。自然に体幹や正しく歩く姿勢が身に付く感じがします。何よりも、森インストラクターのユーモアたっぷりの優しい指導が嬉しいです。

● ストレッチポールやテニスボールを使って、気持ち良く身体をほぐす事が出来ます。簡単な動作ですが、姿勢が良くなります。時間も45分と丁度良く、また明るい雰囲気クラスです。

● 初めて参加させて頂きました。ストレッチポールは自宅でも使っていますが、部位によって正しい使い方を教えて頂き、参考になりました。正しく歩く為の体幹トレーニングの大切さを痛感しました。

EVENT
REPORT

メンバー様とご家族・ご友人で共に楽しむ一日
ファミリーデー

2017年9月30日(土)



ハワイや西海岸で大流行のロングボードを使ったヨガ「サップヨガ」



スチールボールを内蔵したバーを使った「アクティブモーションバー」



K1出身の戸邊隆馬インストラクターの「パワーヨガ」



「ハワイアンフラワー教室」生花で腕輪を制作。



様々な道具を使って全身の筋肉を鍛える『ENJOY! 筋力UPボディメイキング』



穏やかな天気にも恵まれた『岸僚太プロの爽やかテニスレッスン』



大人気の『-15才顔ヨガ』で、手鏡を持ちながら、レッスンを受ける参加者の皆様。



フラワーショップも出店し、館内に華やかさを添えました。



北京オリンピック競泳メダリスト 宮下純一さん(中央)のスペシャルトークショーをラウンジにて開催。宮下さんと親交の深い、当クラブのスイムインストラクター 奥出泰史(左)も加わり、楽しい45分間のショーをお楽しみ頂きました。

思い出深い銅メダルをご披露。

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を開催致しました。当日は、約170名の皆様にご来館され、通常レッスンに加え、当日限定のレッスンや、トークショー等をお楽しみ頂きました。

EVENT
REPORT

お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑨
『豪徳寺・池上本門寺』

2017年9月7日(木)

ご参加された方々のお声

- 雨に濡れた境内の緑も美しく、流れてきた時間を感じながらの散策は、興味深いひとときでした。移動時間の多いツアーでしたが、関連付けて楽しむのは個人では難しく、貴重な機会でした。
- 豪徳寺と池上本門寺の関係を謎解きながら巡る、興味深いガイドツアーでした。

今回は、離れた2つの寺院を電車で移動する、今までにないガイドツアーとなりました。ご参加下さった皆様、有難うございました。次回も皆様のご参加をお待ちしております。

支配人 佐野 歩

池上本門寺にて▶



EVENT REPORT

『秋のエンジョイゴルフ』

2017年9月21日(木) メイプルポイントゴルフクラブ



▲格調高いクラブハウスを背景にして記念撮影

当日は晴天の秋空に恵まれ、最高のゴルフ日和となりました。「メイプルポイントゴルフクラブ」の自然が造り出した美しいコースにて、ラウンドをお楽しみ頂きました。

ご参加された皆様、誠に有難うございました。次回の「エンジョイゴルフ」は、11月16日に開催決定致しました。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

クラブライフプランナー課 村谷 豊和

EVENT REPORT

『秋のテニス交流戦』

2017年9月18日(月・祝) 南町田インターナショナルテニスカレッジ



今回交流戦を行った『南町田インターナショナルテニスカレッジ』は、『自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ』の姉妹校です。結果は、リバティヒルクラブが勝利しましたが、接戦となったゲームも多く、充実したイベントとなりました。

ご参加頂きました両会員の皆様、有難うございました。

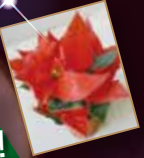
「もう一度、交流戦を行いたい!」というお声も多数頂き、次回、リバティヒルクラブでの交流戦を開催する予定です。

テニスコーチ 山下 任美



**クリスマスパーティー2017
スペシャル抽選会開催!**

**【特典】ご参加の皆様にもれなく
ミニポイント、プレゼント!**



Mycal Papillon

マイケル・パピヨン
カルフォルニア出身。イベントや
ショーを中心に活動。浜崎あゆみ
等、国内外のバックコーラスとし
ても活躍中。ボーカル指導や作詞等
も行うマルチプレイヤー。



Monique Dehaneey

モニーク・ディヘイニー
ジャマイカ生まれ。ライブ活動の傍、中島美嘉、EXILEの
ATSUSHI、矢沢永吉等のアーティストのバックシンガーを
務める。アルバム『LOVE SONG~Sweet J-Ballads』は、
日本国内でも話題となる。
TV・ラジオ等のメディアにも多数出演。

Christmas Party 2017

華やかに歌い上げる、クリスマススペシャルライブ
カリブの歌姫「モニーク」と実力派ボーカル「マイケル」の共演

ミュージックスペシャルライブでは、男女デュオによるクリスマス
ソングやR&Bを中心に、皆様ご存知の名曲をお届け致します。

女性ボーカルは、EXILEのATSUSHI、矢沢永吉等のバックコーラス
やCMソング等でも活躍する「モニーク・ディヘイニー」。また、男性
ボーカルは、浜崎あゆみ等のバックコーラスでも活躍している「マイケル・
パピヨン」。二人のエネルギー溢る歌声を存分にお聴き下さい。

また、ラウンジクロストーキョーのシェフが腕によりをかけた、
フルコースメニューをご堪能頂けます。

着席式ですので、ゆったりとディナーをお楽しみ下さい。お席に限り
がございますので、お早めにご予約下さい。

ご家族をはじめ、日頃より懇意にされているご友人の方々を、お誘い
合わせの上、是非皆様のご参加をお待ちしております。

日時 **2017年12月16日(土)**

会場 **ラウンジ**
開場▼18時 開演▼18時30分 終演▼20時30分予定

参加費 **お一人様 ¥15,660(税込)**

※小人も同額です。※3歳以下の方はご参加頂けません。

*フロントにて、参加費と合わせてお申込み下さい(現金・カード・チャージの
いずれか)。お支払いがお済み次第、お席を確保させて頂きます。

(お申込みのみの場合は、お席の確保は致しかねます。)

形式 **着席式フルコース**

ドレスコード **セミフォーマル(ジーンズ不可)**

定員 **先着60名様限定**

お申し込み締切日 **2017年12月15日(金)**

*ゲストの方もご参加頂けます。
*お申し込み・お問い合わせはフロントまでどうぞ。

Campaign

数量限定

《アーモンド&ペアー》
シーズナルプロフェッショナル
フェイシャルキャンペーン



美白やアンチエイジングに欠かせない要素であるアルブチン・ポリフェノール・ビタミンE・ミネラルを豊富に含むアーモンドと西洋ナシ（ペアー）。
ビタミン&ミネラルケアにより、お肌のターンオーバーを整え、アルブチンがくすみ・シミ等をケアします。
魅惑的な甘い香りに包まれながら、透明感あふれる艶美肌を手に入れませんか。

キャンペーン期間 10月1日(日)～11月28日(火)

【Aコース】60分

クレンジング+角質ケア+マッサージ(フェイス&デコルテ)+オキシミネラルトリートメント
(美容液)+ペアーピールオフマスク+お仕上げ
通常¥10,800 ▼キャンペーン価格 ¥9,720(税込)

【Bコース】90分

アロマボディ(背中&脚裏面)+クレンジング+角質ケア+
マッサージ(フェイス&デコルテ)+オキシミネラルトリートメント(美容液)
+ペアーピールオフマスク+お仕上げ
通常¥16,200 ▼キャンペーン価格 ¥12,960(税込)

※A・Bコース共に、数に限りがございます。お早めにご予約下さい。
※製品が無くなり次第、期間中でもキャンペーンを終了させて頂きます。
※詳しくはタッチスパスタッフにご相談下さい。

Event

アナログレコードMIX&ミュージックライブ
『ザ・ビートルズ特集』



懐かしのザ・ビートルズの名曲が、
アナログレコードと
スペシャルバンドで蘇る!



Daisuke
Vocal



KOTA
Guitar



佐藤 昌
Keyboard



船曳 耕市
Bass



浜野 滋
Drums

13回目を迎える今回のミュージックイベントは、ザ・ビートルズを
特集致します。

アナログレコードミックスだけでなく、5人編成のスペシャルバンド
による生演奏をお楽しみ下さい。皆様ご存知のザ・ビートルズの名曲
の数々を心ゆくまでご堪能下さい。

ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご来場をお待ちして
おります。お席に限りがございますので、お早めのご予約をお願い
致します。

日時 11月11日(土)

19時～21時(ライブ20時～)

ミュージックチャージ 3,240円(税込) ※お食事は別途料金

ライブ 当日限定スペシャルバンド

担当者 クラブライフプランナー課 藤田 景

※お問い合わせは、フロントスタッフまで

Event



TENNIS CLUB CHAMPIONSHIP

第14回リバティヒルクラブテニス男子ダブルスクラブチャンピオンシップ

今年14回目を迎える、テニス男子ダブルスクラブチャンピオンシップ。毎年、激戦が繰り広げられるだけに、今年ほどの組が優勝を手にし、**ラウンジのチャンピオンボードにその名を刻む事が出来るのでしょうか。**試合終了後は、ラウンジにて、表彰式とパーティを催します。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

開催日時 11月23日(木・祝)
10時15分～16時(パーティ) 17時～19時30分

予備日 11月26日(日)

会場 リバティヒルクラブブルーコート

参加費 テニス&パーティ 1名様 ¥110, 260(税込)
テニスのみ 1名様 ¥5,724(税込)

定員 先着12組(24名様)

締切日 11月16日(火)

※総当たりのリーグ戦の後、順位別トーナメント戦を行います。
(参加組数により、変更する場合がございます)
※総当たりリーグ戦▼ノードバンテージ
順位別トーナメント戦▼1デュース有、2回目ノードバンテージ
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

Event

大人気!

冬のエンジョイゴルフ 『本厚木カンツリークラブ』



Season in Winter ENJOY GOLF

毎回ご好評頂いている『エンジョイゴルフ』。今回の開催地『本厚木カンツリークラブ』は、相模の霊峰「大山」を望む南斜面にレイアウトされており、冬暖かい恵まれた気候と緩やかな地形に設計されたコースです。
ビギナーの方も大歓迎! ゲストの方もご参加頂けます。
ラウンド終了後は、リバティヒルクラブのラウンジにて、表彰式&パーティを催し、親睦を深めて頂きます。
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 11月16日(木)

集合

7時20分『本厚木カンツリークラブ』INコース(10番ホール) ティーインググラウンド(現地集合)
スタート 1組/7時40分 2組/7時48分 3組/7時56分 4組/8時04分
ホールアウト 13時/13時30分予定(各自リバティヒルクラブへ移動)
表彰式&パーティ 16時/18時 リバティヒルクラブラウンジにて

開催コース 本厚木カンツリークラブ(神奈川県厚木市)
料金 ゴルフ&パーティ参加費 8,640円(税込)
ゴルフのみの参加費 4,320円(税込)

※参加費は、11月9日(木)までに当クラブにてお支払い下さい。
プレーフィー 20,010円(税込)
※プレーフィーには、キャディーフィー・乗用カートが含まれます。

※プレーフィー・昼食代は、現地にて各自「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 11月9日(木)
競技方法 新ペリア方式

ワンダリップOK/スルーザグリーン6インチリプレース
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。



Campaign

秋のゴルフレッスン お試しキャンペーン



懇切丁寧な指導が評判の4名のティーチングプロによるゴルフレッスン。より多くの皆様にご利用頂きたく、期間限定のお試しキャンペーンを実施中です。是非、この機会に一度ご体験下さい。

実施期間

10月1日(日)～11月28日(火)

キャンペーン① 15分お試しプライベートレッスン

コースに出る前やゴルフコンペの前に、ワインポイントレッスンで最終調整を行いましょー！
通常30分のプライベートレッスンを、15分に凝縮した特別レッスンにてご体験頂けます。
15分▼¥2,700(税込)

キャンペーン② 60分グループレッスン体験

大人気のグループレッスンを、体験するチャンスです。
1レッスン4名様までの少人数制で、お一人お一人のレベルに合わせたアドバイスが受けられます。
60分 通常¥3,780(税込) ▼¥1,080(税込)

※体験は、それぞれ、お一人様1回限りとさせていただきます。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

定評ある4名のティーチングプロが懇切丁寧なアドバイスを致します。



すがぬま だいすけ
菅沼 大輔
【日曜担当】
PGAティーチングプロ



ただ えみこ
戸田 恵美子
【木曜担当】
LPGAティーチングプロ



こばやし やすお
小林 康男
【水曜担当】
PGAティーチングプロ



すずき けいちろう
鈴木 喜一郎
【月曜担当】
PGAティーチングプロ

期間限定

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。

11/5 ファンエアロ



初中級

インストラクター
はぎお ゆか
萩尾 由香

多彩な動きを楽しみながら、体力向上を目指すエアロピクスプログラムです。
エネルギー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。

11/12 セルフコンディショニング



初級

定員15名

インストラクター
おかもと ともこ
岡本 知子

ストレッチボールを使って、血流を促し、身体全体のケアを行うクラスです。
岡本インストラクターの新しいレッスンを、ご体験下さい。

11/19 ボール&ストレッチ



初級

インストラクター
すぎた きんや
杉田 欣也

ギムニックボールを使って、普段あまり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。サンデースペシャルで、人気レッスンを体験しましょう。

11/26 パワーヨガ



初級

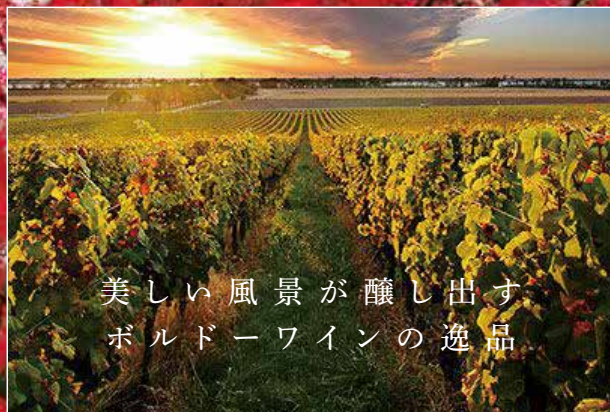
インストラクター
やまだ のりこ
山田 乃梨子

通常のヨガのクラスに比べて、筋力を必要とするポーズが多く、姿勢改善効果抜群のプログラム。
美しい姿勢とスタイルを目指しましょう。

LHC Calendar 【営業カレンダー】 November 2017

1	水		16	木	冬のエンジョイ ゴルフ コントラクトスリッジ講座(入門 第16期) フラワーショップ
2	木	第2回ワインラバーの会 コントラクトスリッジ講座(入門 第16期) フラワーショップ	17	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)
3	金	短縮営業日	18	土	
4	土		19	日	短縮営業日 フラワーショップ
5	日	短縮営業日 フラワーショップ	20	月	フランス語講座(入門 第26期) フランス語講座(初級 第23期)
6	月	フランス語講座(入門 第26期)	21	火	英会話教室(第35期) お江戸文化歴史講座(第5期)
7	火	英会話教室(第35期)	22	水	
8	水		23	木	テニス男子ダブルス クラスチャンピオンシップ 短縮営業日 フラワーショップ
9	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第16期) フラワーショップ	24	金	
10	金	紅葉日帰りバスツアー	25	土	
11	土	ミュージックイベント 『ザ・ビートルズ特集』	26	日	短縮営業日 フラワーショップ
12	日	短縮営業日 フラワーショップ	27	月	フランス語講座(初級 第23期)
13	月		28	火	英会話教室(第35期)
14	火	英会話教室(第35期)	29	水	休館日
15	水	絵手紙教室(第9期)	30	木	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)



美しい風景が醸し出す
ボルドーワインの逸品

~ワインテイastingフェア~
CROSS TOKYO
第2回 **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12月号は、11月25日発行予定です。