

Club Information

クラブインフォメーション

2017.12

[特集]

リバティヒルクラブの活用法③

ますます充実！1周年を迎える

「スマイルダイニング クロストーキョー」

特集

クラブライフプランナーがオススメするリバティヒルクラブの活用方法③

ますます充実！1周年を迎える『スマイルダイニング クロストーク』

今年1月にオープンした『スマイルダイニング クロストーク』。今回の特集では、武田翔吾(たけだしょうご)サービスマネージャーに、人気メニューやこれからのプランについて伺いました。

(聞き手:クラブライフプランナー課 マネージャー 村谷 豊和)

『スマイルダイニング クロストーク』のコンセプトは？

当店は、赤坂に本店を構える、フレンチ・イタリアンを基本としたレストランです。

「旬産旬消」「医食同源」をコンセプトに掲げています。「食」を通して、心も身体も健康で笑顔になって頂きたいという考えを大切にしています。

旬の野菜をはじめ、鶏肉や牛肉等を契約農家から仕入れています。生産者の顔が見え、安心・安全で、美味しい食材を厳選しています。

人気メニューを教えてください。

ランチタイムでは、週替わりの和食メニュー「醱酵御膳」(はっこうごぜん)が一番人気です。旬の食材を生かし、お肉・お魚の二種類よりお選び頂けます。

また、フオカッチャとスープがセットになった「サラダランチ」も、女性のお客様から、大好評頂いております。

ランチタイム以外では、「マッシュルームのタリオリーニ」が人気です。静岡県長谷川農産で、農薬等を一切使わずに育てたマッシュルームを、お出しする直前に、生のままスライスするので、食感や、香り・甘みが全く違います。

塩麴でマリネした「牛ハラミ」も、柔らかく旨味たっぷりです。オーダーの多いメニューの一つです。

また、ディナータイムでは、コースメニューをご要望に応じて、アレンジ致します。お気軽にご相談下さい。

9月から始まった「ワインラバーの会」は、どのようなイベントですか？

今年9月より隔月で開催している、ワインイベントです。毎回テーマを変えて、お食事とのリアージュをお楽しみ



『スマイルダイニング クロストーク』のスタッフ紹介(左から)

- 山口 洋平(やまぐち しょうへい/ゼネラルマネージャー)
- 渡邊 亨祐(わたなべ しょうすけ/サービススタッフ)
- 武田 翔吾(たけだ しょうご/サービスマネージャー)
- 繁木 謙介(しげき けんすけ/キッチンスタッフ)
- 黒木 優弥(くろき ゆうや/キッチンスタッフ)
- 水野 晴子(みずの はるこ/シェフ)



週替わりの人気メニュー「醱酵御膳」
味付けにも醱酵食品を使ったこだわりの和食

様々なメニューが、
テイクアウトOK!
詳細はラウンジまで

「ワインラバーの会」2018年(予定)

- 【第3回】 1月11日(木)
フランスの産地飲み比べ
ボルドー、ブルゴーニュ以外のフランスワインを堪能!
- 【第4回】 3月8日(木)
イタリア 北から南へ
土着のぶどう品種を生かした多様なワインを楽しみます。
- 【第5回】 5月10日(木)
魅惑のスペインワイン
ワイン生産量世界第3位、スペインワインの世界へ!
- 【第6回】 7月12日(木)
アメリカワインとフランスワイン
生産国(土壌)の違いで見るワインの奥深い世界。
- 【第7回】 9月13日(木)
ニューワールドとオールドワールドワイン
歴史的背景と共に、ワインの世界を探求します。



ワインソムリエによるワインセミナー

中塚 龍雄氏

(なかつか たつお/株式会社モトックス)
シニアソムリエ、
南アフリカワインスペシャリスト、
チーズプロフェッショナル、利酒師。
ホテルやレストランで、ワインセミナー等
の講師を多数務める。



「スマイルダイニング クロスストーリーキョー」のヘルシーで美味しいお料理と共に、ゆったりとお寛ぎ下さい。

ラウンジは、お食事やお飲み物を召し上がりながら、本を読んだり、会話を楽しんで頂く、癒しの空間です。スポーツ、カルチャークラスの後や、ちょっとした合間にも、お気軽にご利用下さい。また、スイートルーム(個室)は、周囲を気にする事なく、ご家族・ご友人とご利用頂けます。



『ラウンジ』 — 「リビングルーム」の様な、ゆったりとお寛ぎ頂ける空間 —

(クラブライフプランナー 課 マネージャー 村谷 豊和)

— 武田翔吾サービスマネージャーから、メンバー様に一言! —

皆様を支えられて、間もなく1年を迎えます。メンバーの皆様には、厚く感謝申し上げます。これからも、**スポーツクラブのレストランに相応しい、健康志向の美味しいお食事**のご提供に努めて参ります。また、少人数や大人数等のご要望に合わせたご提案が出来る様、創意工夫して取り組んで参ります。皆様のご利用をスタッフ一同、心よりお待ちしております。



生の「マッシュルームのトリオリニ」



塩麴でマリネした「牛ハラミ」



ヘルシーで女性にも人気の「サラダランチ」
フォカッチャ(左下)とスープ(右下)付き

女性シェフならではの視点で、ヘルシーでアンチエイジングにも繋がるお料理を、真心を込めて作っています。これからも、旬の食材の持ち味を最大限に引き出し、皆様が元気で笑顔になって頂けるお料理を提供して参ります。

— 水野晴子シェフのお料理のこだわりは? —

みずのはるこ
女性シェフならではの視点で、ヘルシーでアンチエイジングにも繋がるお料理を、真心を込めて作っています。これからも、旬の食材の持ち味を最大限に引き出し、皆様が元気で笑顔になって頂けるお料理を提供して参ります。

4名様からご利用頂ける
「冬季限定プラン」もスタートしますね。
12月より2月末まで「冬季限定パーティプラン」をご用意致します。忘年会や新年会にもぴったりのプランです。
前菜・揚げ物の他に、お肉・魚介・お野菜たっぷりの寄せ鍋がセットで、2時間飲み放題です。
寄せ鍋は、「自家製青唐辛子ラー油」の付けダレでお召し上がり下さい。お鍋のしめは、ちゃんぽん麺どうぞ!
(お人様5,000円(税込)・18時〜ラスト・4名様より)

My Favorite

～私のお気に入り～

第106回：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、何でしょうか？

仕事中心の生活で、年に2回は風邪をひき、自律神経のバランスも乱れて不調が続いた為、運動をして体質を改善したいと思った事がきっかけです。

また、自分の時間を作って、生活スタイルを見直したかった事も理由の一つです。

自宅のポストに入っていたクラブのパンフレットを見て、施設体験をしました。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

ラウンジでお昼を食べてから、サウナに入る事が多いですね。時間がある時は、プールを利用しています。30分間、出来るだけ続けて泳ぐ様に心掛けています。初めは数往復で息切れしていたのですが、最近では息切れも少なく、距離も長く泳げる様になりました。体力がついてきた気がします。そして、泳いだ後に入るサウナは、心地良く、心身共にスッキリ出来るお気に入りの場所です。

ラウンジでは、「醗酵御膳」をよく注文します。週替わりなので、飽きません。

また、夏には友人家族4組と、テラスでバーベキューを楽しみました。お肉も美味しく、飲み放題というのも良いですね。

仕事の合同を見つけて、クラブでゆっくり過ごす時間を大切にしています。

——ご趣味についてお聞かせ下さい。

ゴルフやクルージング等、スポーツ全般が好きです。

ゴルフは、20年のブランクを経て、昨年から再開しました。最近では、週に1度ゴルフコースを回っています。1ラウンドだけでも、カートに乗らずに何キロも歩くので、下半身の筋肉もつき、随分体重も減ってきました。

クラブ主催のゴルフコンペにも2回参加しました。和気あいあいとした雰囲気でもとても楽しいイベントでした。

家族とは、よく葉山でクルージングを楽しんでいます。また、年に1〜2回、北海道のキロロリゾートへ、スキーに出掛けます。上質のパウダースノーでのターンは、正に爽快そのもの。身体の負担も少ないのも気に入っています。娘達の上達も早く、毎年楽しみにしている様です。

——今後の目標を、お聞かせ下さい。

ゴルフは、もつと腕を磨いて、いつかはクラブチャンピオンシップに参加し、優勝したいと思っています！

また、語学のカルチャークラスにも興味があります。

妻と娘が、自由が丘インターナショナルテニスカレッジに通っており、家族とテニスをする事もあります。妻や娘に負けない様に、ルーフトでプライベートレッスンを受けて、上達したいですね。



今年、ゴルフイベントに、ご友人と参加され、楽しまれたご様子の男性会員様。これからも、ゴルフイベントを通じて、充実したクラブライフをお過ごし頂きたいと思っております。来年は是非、クラブチャンピオンシップのご参加を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



男性会員様には、ランチメニューを中心にご利用頂いております。バーベキューフェア以外にも、ご家族・ご友人と共にお楽しみ頂ける、プランを企画して参ります。是非、これからも、ラウンジをご利用下さい。

ラウンジ クロストークョー 武田 翔吾

初 級

フィットネスプログラム紹介
オリジナルステップ

スタジオ

60分

水

14時30分〜15時30分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

■ どんなクラスですか？

ステップの第一人者である堀インストラクターによるオリジナルプログラムです。ステップ(踏み台)を使い、昇り降りを中心に、エアロビクスの要素を加えたレッスンです。決まった振り付けではなく、参加されている方々に合わせて、運動の強さや難易度を調整してレッスンを進めます。

エアロビクス初心者の方から、ダンスプログラムに参加されている方まで、安心してご参加頂けます。



ステップの第一人者による
オリジナルプログラム！

■ どんな効果が期待出来ますか？

通常のエアロビクスと同様に、脂肪燃焼効果や全身持久力、呼吸循環器系の機能改善、生活習慣病の予防効果があります。

また、ジョギングと同様の効果だけでなく、ステップを昇り降りする事で、下半身の筋力アップが図れます。また、シニア世代の方に特に多い転倒の予防にも効果的です。

■ こんな方にオススメ!!

- 体脂肪がなかなか落ちない方
- 平らな場所でも転びやすい方
- 持久力・下半身の筋肉の衰えを感じている方
- エアロビクスの好きな方

インストラクター 堀 慎二

リハビリクラブでのアテンダント歴4年。

- 「89 All Japan Aerobic Championship」優勝
- 「90 World Aerobic Championship」準優勝
- (社)日本フィットネス協会公認「インストラクター」
- (社)日本フィットネス協会公認「エグザミネーター」
- グライディングディスク
- トレーニングマスタートレーナー
- 東京都エアロビクス連盟 参与
- (社)日本ウォーキング協会 主任指導員
- 東京消防庁 上級救命技能認定
- (独)介護予防運動指導員
- 元警視庁健康管理本部指定 トレーナー
- 日本認知症予防学会認定 認知症予防専門士
- 日本認知症予防学会 会員
- 鍼灸師

参加者の声 (順不同)

- 今回2回目の参加です。有酸素運動を取り入れて、下半身・股関節周りもほぐします。すっかり弛んだお尻・太股もシェイプし、堀インストラクターの明るいキャラクターとリズムカルな音楽で、汗びっしょりになりながらもノリノリ(笑)。脳トレ効果もあり、止められそうにありません。
- 毎週楽しみに参加しています。堀インストラクターの元気な掛け声で、あっという間に1時間が経ってしまいます。これからも続けていきたいと思えます。

- とにかく楽しい！堀インストラクターは、参加者に合わせて、振りとレベルを調整してくれます。また、お笑いタレントの様に、面白く励まして下さいます。振りもレッスン中に変わるので、頭の体操にもなります。レッスン終了時には、汗びっしょりになります。
- 始めた頃は、ステップ台に乗ったりする運動が少々不安でしたが、堀インストラクターのやさしく丁寧な指導のおかげで、楽しめる様になりました。レッスンの終盤には、長めにストレッチを行って下さるので、嬉しいです。

EVENT REPORT

第14回 LHCゴルフ クラブチャンピオンシップ

2017年10月26日(木)

横浜カントリークラブ

第14回となるLHCゴルフクラブチャンピオンシップは、名門『横浜カントリークラブ』の西コース・アウトからスタートしました。

ラウンド当日は、風もなく、晴天に恵まれ、絶好のゴルフ日和の中、過去最多の11名の方々にご参加頂きました。難しいコースでしたが、「楽しくラウンド出来た!」とのお声も頂きました。

ご参加された皆様、有難うございました。これからもゴルフイベントを充実させて参りますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

むらや とよかず
クラブライフプランナー課 村谷 豊和



EVENT REPORT

お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑩

『神田明神・根津神社 他』 2017年10月17日(火)

ご参加された方々のお声(順不同)

稲本先生の徳川将軍にまつわる歴史秘話を聞きながら、文京区を中心とした寺院を巡りました。北参道から入った根津神社は、深い緑に囲まれ、乙女稲荷神社と千本鳥居の朱色の情緒溢れる景観が素敵でした。他に春日局のお墓、湯島天神、江戸総鎮守の神田明神、湯島聖堂の学問所を散策。なかなか個人では訪れない本殿の裏側や、**歴史の表裏を覗く事が出来、興味深い江戸ガイドツアー**でした。

根津～池之端～湯島～神田の近さを実感したツアーでした。裏門から入った根津神社では、表とはまた違った雰囲気味わえました。最後に訪れた湯島聖堂は、独特の雰囲気があり、この場所で儒学の講義が行われていたのかと思うと、感慨深いものがありました。

この数年来、江戸時代小説を読む機会が多く、登場する地名や寺社仏閣がどの辺りにあるのか、興味を抱いていた矢先、渡りに船とばかりに参加しました。東京に生まれ育った私ですが、普段よく耳にする根津神社・湯島天神・神田明神は、一度も訪れた事がありませんでした。**稲本先生のお話を聞きながら、新鮮な気持ちで、江戸の地図に東京を重ねて見る事が出来ました。**



広重の描いた社殿を今に残す「神田明神」にて記念撮影(右端は、稲本隆司講師)

自然豊かなふるさとの秋の恵みと吹割の滝&伊香保 紅葉日帰りバスツアー

2017年11月10日(金)



伊香保『河鹿橋』付近にて記念撮影



吉祥寺境内



永井酒造にて



吹割の滝

ご参加された方々のお声 (一部掲載・順不同)

吹割の滝は、想像以上の素晴らしさでした。また、吉祥寺と伊香保も、ひなびた感じで趣があり、秋晴れの空の下、紅葉と共に楽しめました。コースの選定も良く、昼食も心のこもった献立で美味しかったです。

東洋のナイアガラ「吹割の滝」に惹かれて、参加しました。紅葉も見頃で、天気にも恵まれ、昼食も予想以上に美味しかったです。

自分では、なかなか行けない場所を訪れる事が出来ました。観光・食事・買い物等、満足の日帰りツアーでした。今後も参加したいと思います。

紅葉と滝、特に吹割の滝は、今まで写真で見ただけで、なかなか訪れる機会がなかったので、ルートに入れて下さって良かったです。

昼食の「悠湯里庵(ゆとりあん)」の建物が、素晴らしかったです。また、川場では、新鮮な野菜を買う事が出来、吉祥寺の紅葉も見応えがあり、充実したバスツアーでした。今回で2回目ですが、顔は知っていてもお話しした事の無い方々とも、たくさんお話出来、楽しかったです。

今回天気も良く、紅葉にはベストタイミングでした。お食事も美味しく、スケジュールも丁度良かったと思います。初めて参加させて頂きましたが、良い思い出となりました。



Merry Christmas

**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
ミニポイントカードをプレゼント!

開催間近



Mycal Papillon

マイケル・パピヨン
カリフォルニア出身。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。

華やかに歌い上げる、クリスマスマスス。ペンシャルライブ
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

Christmas Party 2017

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な
歌声をご堪能下さい。

全席着席式で、クロストークのシエフが腕によりを
かけたフルコースディナーを、ゆつたりとお楽しみ頂けます。
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、是非ご参加下さい。

日時 **2017年12月16日(土)**

開場▼18時 開演▼18時30分 終演▼20時30分予定

会場 ラウンジ

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、参加費を添えてお申込み下さい(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。



2018年秋、横浜発着 ダイヤモンドプリンセス号の お得なキャンペーン情報

横浜から出発する『陽気に沖縄・台湾9日間』の南洋クルーズが、大変お得になります！

クルーズ
キャンペーン

対象出発日

- 2018年11月 5日
- 2018年11月13日
- 2018年11月21日
- 2018年11月29日
- 2019年 2月14日
- 2019年 2月22日
- 2019年 3月 2日
- 2019年 3月10日
- 2019年 3月18日

コースの特長

2018年11月より19年3月まで、9本のクルーズが新設されました。
横浜を出港すると名古屋・大阪・那覇・台北を巡り、9日間をかけて横浜へ帰着します。
ゆったりとした日程で、船内も寄港地観光も満喫出来るコースです。

おトク①

クルーズ代金新発表！
32%～58%の大幅値下げへ！

おトク②

このコース限定キャンペーン！
全てのお部屋カテゴリーにて、3～4人目が無料になります！(対応部屋に限りがあり)
1部屋3名～4名様でご利用の場合、3～4人目のクルーズ代金(港湾費用等除く)が無料になります。

※詳しくは、リバティヒルバケーションまでお問い合わせ下さい。

例えば……2018年11月5日『横浜発着・陽気に沖縄&台湾9日間』
ジュニアスイート(前方/後方)に乗船した場合

2017年11月までの 正規クルーズ代金	1部屋2名様料金 合計¥560,000 (お一人様¥280,000)	1部屋3名様・4名様料金 コース限定キャンペーンで 3人目・4人目が無料！	例えば、1部屋4名様場合 2名様と同額の¥316,000 お一人様あたり ¥79,000 なんと、1日あたり¥8,800 とってもオ・ト・ク♡
2018年12月から 料金値下げ これだけお得！	合計¥316,000 (お一人様¥158,000) ¥244,000	合計¥316,000 租税、手数料及び港湾費用は、 別途申し受けます。	



イタリアン「笹塚キャンティ」の姉妹店、
「イルキャンティ・ノンノノンナ」



王子装束糸の木大晦日の狐火(広重)



王子稲荷の社(広重)

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11回ガイドツアー

師走の下町散策『王子・巣鴨』

「狐の行列ルート」と最後の都電「荒川線」で行く「とげ抜き地蔵」



ツアーガイド
稲本隆司氏

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。

今年最後のガイドツアーは、江戸情緒たっぷり
の師走の下町へ。

江戸時代、大晦日に関八州 かんぱつしゅうの稲荷の
使いのお狐さんが人間の装束に着替えた「装束
稲荷神社」と、彼らがお参りした「王子稲荷神
社」を訪ねます(ちよっと可愛いシーンに遭遇
するかも?ご期待下さい)。
その後、最後の都電「荒川線」に乗り、師走の
活気溢れる巣鴨へ。桜吹雪でお馴染みの「遠山
の金さん」の墓所に立ち寄り、「巣鴨とげ抜き
地蔵」と江戸六地藏「真性寺」(しんしょうじ)を巡り
ます。「狐の行列」は、大晦日にテレビで紹介
されますので、お見逃しなく！

2018年 新春ガイドツアー決定!
2018年1月16日(火)「成田山新勝寺」新春参拝と、
「成田山公園」を散策。新春の江戸をお楽しみ下さい。

開催日 12月19日(火)
時間 10時～15時予定(お食事13時30分)
集合場所 JR王子駅北口改札(現地集合・現地解散)
お食事 イルキャンティ・ノンノノンナ(巣鴨)
料金 お食事代が含まれております。
ガイドツアーのみ参加の方 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。

New

新講師による「バレエ」スタート!



海外公演でも活躍しているバレエダンサー、安間 俊介(あんましゅんすけ)氏を迎えて、11月より毎週金曜日に「バレエクラス」がスタート!
バレエの基礎を学び、楽しく踊る為の身体作りや、優雅に踊る為のテクニクを学びます。
 バレエから暫く遠ざかっていた方も安心して、ご参加下さい。
 皆様のご参加を心よりお待ちしております。申し上げております。

開催日 毎週金曜日 16時30分〜18時
会場 スタジオ
料金 6回チケット ¥16,200(税込)
 ※お申し込み・お問い合わせは、ジムインフォカウンターまで。



【講師】安間 俊介(あんましゅんすけ)
 子供の頃からダンスを習い始め、その後バレエを始める。イギリスへ留学し、公演に参加。卒業後、フランス、アメリカ、クロアチアで、主役やソリストとして活躍。現在はバレエダンサー、バレエ講師の他、モデルとしても活動中。

メンバー様のお声

使用済みのタオルについて

「ご意見」使用済みのタオルを浴室内等に置いたままにして、片付けない方がいますので、注意してもらえませんか。
 「回答」他のメンバー様のご迷惑になりますので、ご自身で使用されたタオルは、必ずロッカールーム内のリネン回収ボックスにお入れ下さい。尚、タオルのご使用は必要最小限でご利用下さいます様、お願い致します。

皆様が快適にご利用頂けます様、ご協力お願い致します。
 *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。

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。

12/10



カリビアン ダンスエクササイズ

たかとり みさこ
 高取 美佐子

初級

カリブ海諸国や中南米の国々の音楽に合わせて、踊るエクササイズ。ラテンダンスの基本も身につきます。楽しく踊って、日頃のストレスを吹き飛ばしましょう。

【高取 美佐子(たかとり みさこ)】
 スポーツクラブにて、サルサダンス、ラテンダンス、ラテンエクササイズ等の指導を行う。2007年・2008年に、横浜サルサコンテスト「Rueda de Casino」にて、2年連続優勝。その他、入賞多数。

12/3 シェイプ



初中級

もちまる まさこ
 持丸 雅子

『エアロビクス』と、ダンベルやチューブを使った『筋力トレーニング』で、身体を引き締めるレッスンです。思いっきり動いて、爽やかな汗をかきましょう!

12/17 ボール&ストレッチ



初級

すぎた きんや
 杉田 欣也

ギムニクボールを使って、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。サンデーズスペシャルで、人気レッスンを体験!

12/24 ファンエアロ



初中級

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ビクスプログラム。エネルギー溢れるレッスンで、寒さを吹き飛ばしましょう!



外観完成予想図

リバティヒルクラブ隣りに誕生

「グランレ・ジェイド自由が丘」

リバティヒルクラブから通りを挟んだ隣り、目黒通り沿いの一画（八雲3丁目）に誕生する株式会社日本エスコンの『グランレ・ジェイド自由が丘』。当クラブのメンバー様の関心も高く、着工当初からお問い合わせを多数頂いております。今回は『グランレ・ジェイド自由が丘』のご担当者様に、本物件の魅力を伺いました。

（取材：クラブライフプランナー課 藤田景）

『グランレ・ジェイド自由が丘』が誕生するのは、当クラブと同住所の八雲三丁目。自由が丘を生活圏としながらも、足元に静謐な邸宅街が広がる目黒区有数のエリアです。本物件は周辺のなかでも高台に位置し、上層階からは閑静な邸宅街の街並みが見晴らせます。

*

全23邸※1、50㎡台2LDK〜120㎡台3LDKまでの多彩なプランに加え、開放感あふれるリビングテラスや機能性の高い収納設備など、高いクオリティを備えた住まい。由緒と洗練が交差するこの地にふさわしい特別な日常を演出してくれるでしょう。

また、『グランレ・ジェイド自由が丘』では、お客様一人ひとりに専任のインテリアアドバイザーがつき、対話を通じて理想の住空間をつくり上げるオーダーメイドシステム※2を採用しています。インテリアテイストの決定や水廻り設備のグレードアップ、動線やレイアウトなど図面ではわかりにくい点までしっかりとサポート。お客様が思い描く住まいをカタチにします。



エントランスホール完成予想図

ライフ・デベロッパとして揺るぎない価値を邸宅にもたらす日本エスコンの住まいづくり。新たな都市邸宅『グランレ・ジェイド自由が丘』に期待が高まります。

※1 会員優先分譲住戸5戸含む ※2 受付期間、階数等には制限があります

※掲載の外観完成予想図は環境写真（平成29年8月撮影）に、設計図書を基に描き起こした建物完成予想図をCG合成・加工したものです。また、官公庁の指導、施工上の都合により外観、内観、仕様、植栽等が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
※掲載のエントランスホール完成予想図は計画段階の図面を基に描き起こしたもので、実際とは異なります。また、官公庁の指導、施工上の都合により外観、内観、仕様、植栽等が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

1	金	書道教室入門(第16期 午前の部) 書道教室入門(第6期 午後の部)
2	土	
3	日	短縮営業日 フラワーショップ
4	月	
5	火	英会話教室(第36期)
6	水	
7	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
8	金	
9	土	
10	日	短縮営業日 フラワーショップ
11	月	フランス語講座(入門 第27期)
12	火	英会話教室(第36期)
13	水	
14	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第16期) コントラクトスリッジ講座(初級 第16期) フラワーショップ
15	金	書道教室入門(第16期 午前の部) 書道教室入門(第6期 午後の部)

16	土	クリスマスパーティ2017
17	日	短縮営業日 フラワーショップ
18	月	フランス語講座(入門 第27期)
19	火	英会話教室(第36期) お江戸文化歴史講座ガイドツアー①
20	水	絵手紙教室(第9期)
21	木	フラワーショップ
22	金	
23	土	短縮営業日
24	日	短縮営業日 フラワーショップ
25	月	
26	火	英会話教室(第36期)
27	水	
28	木	フラワーショップ
29	金	★特別短縮営業日
30	土	年末年始休館日
31	日	年末年始休館日
1	月	年末年始休館日
2	火	年末年始休館日
3	水	★特別短縮営業日
4	木	通常営業日

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)

★特別短縮営業日(年末年始)

10:00~18:00(ラウンジ 11:30~19:00)

年末年始のお知らせ

- 2017年12月30日(土)~2018年1月2日(火)は、年末年始休館日とさせていただきます。
- 2017年12月29日(金)と、2018年1月3日(水)は、特別短縮営業日とさせていただきます。
- 2018年1月4日(木)より通常営業致します。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2018年1月号は、12月25日発行予定です。