

Club Information

クラブインフォメーション

2018.01

新年を迎えて



新年を迎えて

明けましておめでとうございます。
旧年中は、格別のご厚情を賜り、
誠に有難うございました。

本年もメンバーの皆様が、より安心・安全・快適にお過ごし頂けます様、
一つ一つ着実に取り組んで参ります。

2018年のイベントでは、関東近郊の観光スポットを巡る「日帰りバス
ツアー」や、「ワイナリーツアー」を企画し、実施致します。

また、カルチャークラスでは、目から鱗の「教科書には出てこないオモシロ
お江戸文化歴史講座ガイドツアー」を、年間8回以上開催する予定です。
スポーツ以外でも、イベントやカルチャークラス等で、お楽しみ頂ける
様、益々の充実を図ります。

1月のガイドツアーでは、「成田山新勝寺」と「成田山公園」を訪れます。
これからもスタッフ一同、感謝の気持ちを持って、心を込めたおもてなし
と、様々な提案で、メンバーの皆様にご満足頂ける様、精進して参ります。
本年も変わらぬお引き立ての程、宜しくお願ひ致します。



支配人 佐野 歩
さの あゆみ



ゴルフ・ミュージックイベントの開催

クラブライフプランナー課(営業)

村谷 豊和
むらや とよかず

今年は、年間を通じてのゴルフイベントと、ジャンル別ミュージック
ライブを昨年以上に開催致します。

また、会員の皆様がお楽しみ頂ける、スキューバダイビング、
トレッキング(山歩き)、ラフティング(川下り)等のアウトドア
イベントを企画し、実施して参ります。

会員の皆様からのご要望にお応え出来る様、戊年に因んで、全力で走り回ります。



販売会の充実

カスタマーサービス課(フロント)

海老名 拓
えびな たく

2018年は、エントランスにて、ゴルフのウェア・グッズ、テニス
のウェア・シューズの他に、スィムウェアの新製品を販売致します。
メンバーの皆様にご満足頂ける様な商品を吟味し、販売して
参ります。



パーソナルトレーナーとゴルフコーチの連携

スポーツフィットネス課(ジム)

齋藤 圭
さいとう けい

今年は、ファミリーデイでご好評頂いた「顔ヨガ」のレッスンを、
定期的に行う予定です。

また、パーソナルトレーナーと、ゴルフティーチングプロが連携
し、ゴルフに特化したプログラムを実施致します。

飛距離を伸ばしたり、フォーム改善を図る為のトレーニングと、ゴルフ指導で、
成果を実感して頂ける様、取り組んで参ります。



丁寧な施術・きめ細かいサービス

タッチスパ課

比嘉 直美
ひが なおみ

今年は、エステ・マツサージのキャンペーン等を、昨年より多く実施して参ります。それに伴い、販売会も数多く開催致します。

1月は、毎年恒例の「福引・福袋」のキャンペーンを実施致します。「福引」は、施術無料チケット等を多数ご用意致します。「福袋」は、大人気商品を特別価格にて販売致します。

スタッフ一同、きめ細かなサービスで、皆様にご満足頂ける様、努めて参ります。



クラブの安心・安全・衛生を維持管理

フアンリテイマネジメント課(施設管理・清掃)

わぐり まさあき
和栗 正明

本年も、リバティヒルクラブの施設管理・清掃に努めて参ります。メンバーの皆様が、快適にお過ごし頂ける様、安全・安心・衛生に配慮した業務に取り組んで参ります。

年明けには、女子ロケットルームカーペット張替工事を予定しております。



レベル別のテニスイベント

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ テニスコーチ

やました ひでみ
山下 任美

初めてテニスに挑戦される方や、もう一度テニスを始めたい方向けにイベントを開催して参ります。

また、日頃テニスをされている方には、レベル別のテニスイベントをはじめ、「ゲーム&レッスン」から「トーナメントクラス」の方を対象にした紅白戦等を開催致します。



コースレッスン等イベントの実施

ゴルフティーチングプロ

こはやし やすお
小林 康男

2018年は、コースレッスン、ゴルフツアー、試打会等のイベントを開催致します。

また、パーソナルトレーナーとコラボレーションし、ゴルフ上達のトレーニングプログラムを実施して参ります。お一人お一人に合わせて、体幹トレーニングや、肩甲骨・股関節の可動域を広げるストレッチを行い、身体を整えた上で、基本スイングを磨くプログラムです。

本年も、皆様のゴルフライフをティーチングプロがサポート致します。



クラブインフォメーションの充実

パブリックリレーションズ&プロダクション課(広報・制作)

しんぞん やすお
新田 康雄

今年は、昨年引き続き、「クラブインフォメーション」にて、テーマ別の特集記事を掲載し、誌面内容の更なる充実を図ります。

「リバティヒルクラブの活用法」や「パーソナルトレーナーに聞く種目別トレーニング法」を連載して参ります。また、イベントに参加された方のお声を多数掲載し、皆様に楽しんで頂ける誌面作りを目指して参ります。



クルーズ旅行のご紹介

リバティヒルバケーション(旅行代理店)

いわさき はるゆき
岩崎 治幸

今年も、クルーズ旅行をメンバーの皆様へご紹介していきたく思います。

日本発着のクルーズは、「ダイヤモンドプリンセス号」や「飛鳥II」を中心に、年々、コースが充実してきており、その人気と魅力は増えています。また、海外発着のクルーズ旅行も、地中海・カリブ海・南太平洋等の街々を気軽に訪れる事が出来、大好評です。

またクルーズ旅行をされた事のない方に、その魅力を知って頂く為に、キャンプによるセミナーや、キャンペーン等の開催を予定しております。どうぞ、お楽しみに！



季節メニューとイベントの充実

スマイルダイニング クロストーキョー

ただだ しょうご
武田 翔吾

季節のお野菜をはじめ、新鮮なお肉やお魚を仕入れ、旬の味覚をご堪能頂ける「季節メニュー」の充実を努めて参ります。

また、「バーベキューフェア」や「ワインラバーの会」の他にも、ご家族・ご友人と共に楽しんで頂けるイベントを増やします。スタッフ一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。



季節のお花の販売と館内の活け込み

フラワーショップ「花園」

やまだ たけし
山田 剛司

今年のお花の販売は、四季折々の切花をはじめ、さらに、花苗や鉢花も充実させて参ります。

また、昨年ご好評の「桜の切花」は、2月頃より各種揃えて販売致します。メンバー様のご要望に合わせて、園芸用品等も取り揃えて参ります。

本年もメンバー様に喜んで頂ける様、お花の販売と、館内の活け込みに取り組んで参ります。





クリスマス パーティー2017

2017.12.16(Sat) at Lounge



リパティヒルクラブ代表
栗山 雅則

今年最後のビッグイベント「クリスマス・パーティー2017」が、先日開催されました。

当クラブ代表 栗山 雅則の挨拶に続き、メンバー代表より、ご祝辞と乾杯のご発声を頂き、開演となりました。

司会は、フロントスタッフの池田りえと、ジムスタッフの高木朋成(たかぎともなり)が務めました。

参加者の皆様には、ピアノの生演奏をお聴き頂きながら、クロストーキョーによるクリスマスディナーをお楽しみ頂きました。

パーティ中盤には、スペシャル抽選会を催しました。

そして、ミュージックライブでは、カリブの歌姫「モニーク・ディヘニー」と、実力派ボーカリスト「マイケル・パピヨン」によるボーカルデュオの歌声をお聴き頂きました。

約50名の皆様にご参加頂き、大盛況の内、パーティを無事終える事が出来ました。誠に有難うございました。



スペシャル抽選会では、ポータースタッフの川上祐也(かわかみ ゆうや)の扮するサンタクロースが当選番号を読み上げる度に、大歓声が湧き上がっていました。



クロストーキョーによる
クリスマスディナーも
ご好評頂きました。



クリスマス・スペシャルライブでは、皆様ご存知のクリスマスソングとR&Bの名曲を中心に、ベテランボーカルデュオによるエネルギッシュな歌声をお楽しみ頂きました。



アース・ウィンド&ファイアの「Let's Groove」では、参加者の皆様が発声し、大合唱!



EVENT REPORT

『冬のエンジョイゴルフ』

2017年11月16日(木) 本厚木カンツリークラブ



▲相模の霊峰「大山」を望む南斜面にレイアウトされた「本厚木カンツリークラブ」(10番ホール)にて。

2017年最後のエンジョイゴルフは、都内からも近い名門『本厚木カンツリークラブ』にて開催されました。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、晴天にも恵まれ、和気あいあいとした中、プレーを楽しまれていました。

ご参加頂きました皆様、有り難うございました。 クラブライフプランナー課 村谷 豊和

EVENT REPORT

ミュージックライブ & ノンストップ アナログレコードMIX

『ザ・ビートルズ特集』

2017年11月11日(土)
リバティヒルクラブ ラウンジ

ご参加された方のお声(順不同)

- とても楽しませて頂きました。楽曲のアレンジが素敵で、オリジナルも聴きたかったです。サザンオールスターズやユーミンの特集もまた企画して欲しいです。
- 想像以上の実力ミュージシャンばかりで、スポーツクラブでここまで音楽を楽しめるとは！リバティヒルクラブのオシャレ心に驚きました。
- 素晴らしい一言です。特に『LET IT BE』が良かったです。この人数、この価格で聴けるのは贅沢ですね。DJ藤田の選曲もマイナーながら好きな曲が入っていて、嬉しかったです。
- 一昨年、イギリス旅行でマジカルミステリーツアーという、ビートルズに因んだゆかりの地を、曲を聴きながら巡るというツアーに参加してきました。その事もあり、久しぶりのビートルズライブは楽しかったです。
- ビートルズの生演奏が良かったです。今後、ベンチャーズ、ローリングストーンズ、サザンオールスターズ等の特集して欲しいですね。



スペシャルバンド

Daisuke (Vocal) / KOTA (Guitar) / 佐藤 昌 (Keyboard)
船曳 耕市 (Bass) / 浜野 滋 (Drums)

今回もスペシャルライブとアナログレコードMIXの2本立てのミュージックイベントを開催致しました。当日は、満席のご予約を頂き、懐かしのビートルズサウンドとクrostキーのお料理をお楽しみ頂きました。次回は、来年2月末を予定しております。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 藤田 景)

初級

フィットネスプログラム紹介 骨盤トレーニング

スタジオ

60分

金

10時20分～11時20分

強度



難易度



■ どんなクラスですか？

「骨盤トレーニング」は、骨盤を支えている筋肉を動かす事によって、歪みを調整して、正しい位置に戻すプログラムです。

約80種類のエクササイズの中から、7～10種類を選んで行います。

レッスンの基本は、「鍛える」ではなく、「ほぐす」事です。ですので、キツイ・辛いという事は、ほとんどありません。どなたでもお気軽にご参加頂けます。

骨盤の歪みを修正し、
肩こり・腰痛・膝痛を改善



参加者の声 (順不同)

● 普段は意識しにくい部位をトレーニング出来て、とても良いプログラムです。身体のパーツ、筋肉についても学べ、自分の身体とゆっくり向き合えるので、毎回興味深く、楽しく参加しています。

● 私の参加している他のプログラムは、激しい運動が多く、身体の硬い自分が怪我防止の為に、このレッスンを始めました。前畑インストラクターから、「骨」についての説明を受け、どこに効くのか考えながら、身体のケアを心掛けています。無理のない動きが多いので、時には眠くなってしまいます。私には、とてもリラックス出来るひとときです。

● この種のトレーニングは、インストラクターの説明の分かり易さが、何より肝要かと思えます。尚且つ、その運動の目的は何か、その目的の為に、身体どの部分をどのように動かすのか、得られる効果は何か。当然インストラクターは、その様に指導されていると思いますが、前畑インストラクターの指導は正しく、小生の期待通りです。これからも楽しみに参加するつもりです。

● 金曜、午前10時過ぎ、レッスン前からゆったり穏やかな空気が漂います。ギクシャクした自分の身体をマイペースで矯正し、すっきりします。気力も充実してきます。動きを覚えれば、自宅でも出来るので、重宝するトレーニングです。

■ どんな効果が期待出来ますか？
姿勢が良くなり、怪我防止にも繋がります。また、血流が良くなる事で、肩こり・腰痛・膝痛等の改善にも効果的です。
リンパや自律神経にも働きかけるので、老廃物の排出促進やストレス解消にも繋がります。

■ こんな方にオススメ!!

- 肩こり・腰痛・膝痛にお悩みの方
- 猫背の方、姿勢が悪いと気にされている方
- 平らな場所でも転びやすい方
- トレーニングがあまり得意でない方

インストラクター 前畑 行宏

まえはた

ゆきひろ

リハビリクラブでのインストラクター歴4年。

骨盤ストレッチマスターインストラクター。学生時代より、陸上競技の選手として活躍。44歳の現在も「やり投げ」の大会に出場している。都内のスポーツクラブを中心に、インストラクターとして活動。

● 前畑インストラクターはユニーク。トレーニングの説明は、ご自身のちょっとした話を織り交ぜて、なかなか面白いです。トレーニングは実に地味。ちょっと見ただけでは、何をやっているのか分からないくらい。しかし、ヒーリング系のBGMをバックに、コツコツ進めて行くと終わる頃には「おお!効いた」と感じます。レッスン終了後、自分の体調の変化が一目瞭然です。

● マットに横になって行う事が多く、お気に入りのクラスです。激しいトレーニングでは全くありませんが、体幹がリセットされる気がします。前畑インストラクターのほのぼのトークで、毎回和やかな雰囲気クラスです。



L H C

自由が丘クリニック
医療法人社団 喜美会

慌ただしい年末年始こそ、
ビタミン注射で、
身体とお肌に活力を!

ヘルス&ビューティケアセミナー【第18回】 ビタミン注射が身体の中から 笑顔と元気をつくります!

自由が丘クリニック 理事長/医学博士

古山 ふるやま

登隆氏 のぶたか



何かと慌ただしい年末年始。この時期、**身体もお肌も疲れ気味の方**には、**ビタミン注射が効果的**です。
注射なら5分程度の短い時間で、不足しがちな栄養を直接体内に補給出来ます。

◆二日酔い予防にも効果的!「免疫力アップ注射」◆

肝機能を高める効果があり、パーティの前後がおすすめ! **ウイルスやストレス、疲労に対する抵抗力も高めます。**
(1回3,000円(税別))

◆ツヤ肌へ導く!「肌荒れ改善注射」◆

湿疹や吹き出物等、肌トラブルを改善して健やかな美肌へ導きます。
イベント前や、頑張った自分へ、ちよつとしたご褒美にいかがでしょうか。(1回2,500円(税別))

◆風邪予防に!「にんにく注射」◆

ビタミンB1を中心とした有効成分が**弱った体力を回復**させます。にんにくの臭いが苦手な方は、ミントのガムや飴をご用意下さい。周りの方には臭いませので、安心してご利用頂けます。
(1回2,500円(税別))

◆お肌が喜ぶ!「美白注射」・「美肌注射」◆

「肌荒れ改善注射」の他にも、ビタミンCが**シミ・くすみを改善**する「美白注射」やアミノ酸がたっぷり配合された「美肌注射」も人気があります。

個人差はありますが、良好な状態を維持する為にも、定期的なカウンセリングをおすすめします。(全て初診料別途2,000円)

自由が丘クリニックの美容内科

自由が丘クリニックは、リバティヒルクラブから歩いて数分の近さです。
当院の美容内科は、短時間で身体の状態を診断出来る通電式簡易人間ドック「エステック」をはじめ、ドクターズ・サプリメントの処方、疲労回復や美白等の点滴療法、ダイエットメニュー等、豊富な施術を取り揃えております。
是非、お気軽にご相談下さい。

Event

2018年新春エンジョイゴルフ 『太平洋クラブ成田コース』

エンジョイゴルフで
初打ち!



毎回ご好評頂いている『エンジョイゴルフ』。今回の開催地『太平洋クラブ成田コース』は、成田空港にほど近い、国際感覚溢れるコースです。グラウンドスラマーの「ゲリー・プレーヤー」の力作で、アメリカ東海岸の名門コースを想起させます。都心から車で50分とアクセスも抜群です。**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

集合

2018年1月24日(水)
8時40分『太平洋クラブ成田コース』

OUTコース(1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/8時56分 2組/9時3分 3組/9時10分 4組/9時17分

ホールアウト

15時/15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

17時/19時 リバティヒルクラブラウンジにて

開催コース

太平洋クラブ成田コース(千葉県成田市)

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)

プレーフィー

15,040円(税込)

※参加費は、2018年1月17日(水)までに当クラブにてお支払い下さい。

※プレーフィーには、キャディーフィー・昼食・乗用カート(4人乗り)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

2018年1月17日(水)

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。



忘年会や新年会にも、ぴったり! 冬季限定パーティプラン

忘年会・新年会にも最適!



*写真は、4人前です。

リバティヒルクラブ初登場の「寄せ鍋」が話題の「冬季限定パーティプラン」。

「寄せ鍋」は、お野菜を中心としたお肉・魚介がたっぷり!

「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。

お鍋のシメは、ちゃんぽん麺でどうぞ!

2月末までの期間限定です。

忘年会・新年会等にも、最適なプランです。

また、冬季限定の「極旨おでんセット」もご好評頂いております。

利尻昆布・枕崎産鰹節を使用したクロスソーキョーオリジナルのおでんと、ご飯・小鉢2種が付いたセットメニューです。

※

「極旨おでんセット」もどうぞ!

開催期間

2017年12月1日(金) ~ 2018年2月26日(月)

18時~ラスト

お料理

前菜/揚げ物/寄せ鍋/ちゃんぽん麺

お飲み物

2時間飲み放題 (生ビール・赤ワイン・白ワイン・カクテル・焼酎・ソフトドリンク)

料金

お一人様 5,000円(税込)

承り人数

4名様より(0~3歳まで無料。小学生以下半額)

ご予約

完全予約制(3日前までにご予約下さい。)

キャンセル料

3日前から100%

キャンセル料

※ご予約状況により3時間制とさせていただきます。

キャンセル料

※詳しくは、ラウンジスタッフまで、お問い合わせ下さい。

キャンセル料

※詳しくは、ラウンジスタッフまで、お問い合わせ下さい。

キャンセル料

※詳しくは、ラウンジスタッフまで、お問い合わせ下さい。





2017年11月23日
雨天中止に伴い
**新開催日
決定!!**

**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

テニス男子ダブルスクラブチャンピオンシップは、2017年11月23日
(木)が雨天中止の為、改めて2018年3月4日(日)に開催致します。

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 2018年3月4日(日)

10時15分～16時(パーティ) 17時～19時30分

予備日 2018年3月18日(日)

会場 リバティヒルクラブ ルーフコート

参加費 テニス&パーティ 1名様 ¥10,260(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 2018年2月25日(日)

※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、変更する事がございます)

※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。

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12回ガイドツアー

「成田山新勝寺」新春参拝と
「成田山公園」散策



成田山新勝寺

成田山新勝寺(真言宗智山派大本山)は、平将門の
乱平定後、940年に開基(かいき)しました。

江戸時代初めには、歌舞伎の市川家と深い
繋がりを持つ事になり、多くの参拝者が江戸
から訪れる様になりました。

今回のガイドツアーは、新勝寺の11万坪に
及ぶ広大な境内と成田山公園で、新春の散策を
お楽しみ下さい。

散策の後には、S・スピルバーグやT・クルーズも
賞賛した「菊屋」の鰻料理でランチタイムを。

昼食後は、800メートルの表参道に所狭しと
立ち並ぶ800のお店で、お土産探しも楽しめます。

新春参拝を兼ねた、2018年最初のガイド
ツアーのご参加を心よりお待ちしております。

開催日 2018年1月16日(火)

時間 10時30分～16時予定(お食事11時30分)

集合場所 京成線成田駅改札(現地集合・現地解散)

お食事 菊屋(鰻料理)
お食事代が含まれております。

料金 ガイドツアーのみご参加の方 9,720円(税込)
座席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。



いなもと たかし
講師 ▶ 稲本 隆司

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。

新春限定

タッチスパ2018年新春福袋キャンペーン

1月3日(水)～1月30日(火)

タッチスパでは、毎年大好評の『新春福袋キャンペーン』を、今年も実施致します。日頃の感謝を込めて、大人気の商品をセレクトした福袋をご用意致しました。特別価格にて、販売致します。数に限りがございますので、無くなり次第、終了とさせていただきます。是非、お早目にお買い求め下さい。詳しくは、タッチスパまで、お問い合わせ下さい。

大人気恒例企画

タッチスパ 新春福引き キャンペーン

福袋同様、毎年ご好評頂いている『新春福引きキャンペーン』を、今年も行います。

今年初の運試しを、お楽しみ下さい。

まだ、タッチスパをご利用された事の無い方も、この機会に是非、お試下さい。

福引券には限りがございますので、無くなり次第、終了とさせていただきます。

キャンペーン期間

1月3日(水)～1月14日(日)

内容 コース6,480円(税込)以上のご利用につき、福引券1枚をプレゼント致します。

賞品

特賞 セレクト120分コース

21,600円相当

A賞 セレクト90分コース

11,664円～16,740円相当

B賞 セレクト60分コース

7,776円～10,800円相当

C賞 セレクト30分コース

3,240円～5,940円相当

D賞 オプション15分コース

1,944円～2,700円相当

E賞 リフトアップコスメセット

19,440円相当

F賞 ステム(幹細胞)コスメセット

21,384円相当

※その他、さまざまなプレゼントをご用意しております。

※ハズレくじはございません!

※数に限りがございます。無くなり次第、終了とさせていただきます。

※詳しくはタッチスパまで、お問い合わせ下さい。

アロマディフューザーセット

水や熱を使わず、エッセンシャルオイルを空気で拡散させる高機能ディフューザー。

14,040円▶9,828円(税込)

- ①ブレッザ
- ②ニンチバスターデイケアアロマ(10ml)
- ③ニンチバスターナイトケアアロマ(10ml)



ソティス 保湿ケアセット

乾燥肌に潤いとツヤを…必ず役立つおススメの5点セット!

41,040円▶28,728円(税込)

- ①SPAクレンジングミルク(200ml)
- ②SPAローション(200ml)
- ③ネットワイヨンドマタン(200ml)
- ④トリプルヒアルロセラム(50ml)
- ⑤トリプルヒアルロクリーム(50ml)



エステプロラボ ダイエットサポートセット

年末年始後のリセットにお役立て下さい!

34,776円▶24,343円(税込)

- ①ハーブザイム プレーン・ジンジャー・オラックスから1種類お選び頂けます。
- ②フローラバランス ③プロトン ④トリプルカッター



New

安間講師による「バレエ初級クラス」スタート!



【講師】安間 俊介(あんましゅんすけ)
幼少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。

丁寧な指導で大人気の安間俊介講師によるバレエ初級クラスが、金曜日のクラスに加え、1月から毎週火曜日に開講致します。トップクラスのダンサーとしても活躍中の安間講師のレッスンを受けるチャンスです。まずは無料体験レッスンにご参加下さい! **バレエの基礎を学びます。また、楽しく踊る為の身体作りも行います。** 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。

無料体験レッスン

2018年1月9日(火)

17時15分〜18時45分(90分) / スタジオにて

本科

2018年1月16日(火)より毎週火曜日

17時15分〜18時45分(90分) / スタジオにて

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。

メンバー様のお声

浴室内の鏡について

【ご意見】浴室内の鏡が水垢で曇っており、見づらいので、綺麗に磨いて下さい。

【回答】清掃が行き届かず、誠に申し訳ございません。

11月末の休館日に、浴室内の鏡の水垢除去作業を行いました。今後はこのような事の無い様、館内の清掃を徹底して参ります。

*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記入下さいませ。ご希望致します。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。

1/7 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ビクスプログラムです。**エネルギーが詰まったレッスン**で、心身共にリフレッシュしましょう。

1/14 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

ゴ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。**

1/21 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大人気レッスンを、ご体験下さい。

1/28 ファットバーン



初中級

インストラクター
いしかわ ひろあき
石川 広明

エアロビクスの初中級に挑戦! **脂肪燃焼効果が高く、筋力アップと柔軟性の向上にも繋がります。**心地良い汗を流して、寒さを吹き飛ばしましょう。

1	月	年始休館日
2	火	年始休館日
3	水	★特別短縮営業日
4	木	*フラワーショップは休ませて頂きます。
5	金	
6	土	
7	日	フラワーショップ 短縮営業日
8	月	短縮営業日
9	火	バレエ初級クラス 無料体験会 英会話教室(第37期)
10	水	
11	木	第3回 ワインラバーの会 フラワーショップ コントラクトブリッジ講座(入門 第17期)
12	金	
13	土	
14	日	フラワーショップ 短縮営業日
15	月	フランス語講座(初級 第24期) フランス語講座(入門 第27期)

16	火	英会話教室(第37期) お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑫
17	水	
18	木	フラワーショップ コントラクトブリッジ講座(入門 第17期) コントラクトブリッジ講座(初級 第17期)
19	金	書道教室(午前の部 第16期) 書道教室(午後の部 第6期)
20	土	
21	日	フラワーショップ 短縮営業日
22	月	
23	火	英会話教室(第37期)
24	水	新春エンジョイゴルフ
25	木	フラワーショップ コントラクトブリッジ講座(入門 第17期)
26	金	
27	土	
28	日	フラワーショップ 短縮営業日
29	月	フランス語講座(初級 第24期) フランス語講座(入門 第27期)
30	火	英会話教室(第37期)
31	水	休館日

第3回 CROSS TOKYO ワインラバーの会

ブルゴーニュ、ボルドー以外の
フランス産地の厳選ワインをご紹介します!

先着20名様限定!

2018.1.11 (THU) 18:30~20:30
会場▶ラウンジ 料金▶お一人様¥5,400(税込)

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2月号は、1月25日発行予定です。