Club Information

クラブインフォメーション

2018.02

［特集］

中国古来から伝わる健康法と武術で、心身共に若々しく！

気功・太極拳

LIBERTYHILL CLUB

Feature

特集

中国古来から伝わる健康法と武術で、心身共に若々しく！

気功・太極拳

個性的なレッスンを数多く取り入れている当クラブのフィットネスプログラムの中でも、異色な存在の一つが、『気功・太極拳』です。国際大会でも入賞経験のある甲斐由樹（かい ゆき）インストラクターに、レッスンについて伺いました。

スタジオ

60分

水

17時15分～18時15分

強度 ★★☆☆☆

難易度 ★★☆☆☆

【気功・太極拳インストラクター】 甲斐　由樹（かい ゆき）

リバティヒルクラブでのインストラクター歴　10年

[太極拳]

- ㈳日本武術太極拳連盟認定 普及指導員
- ㈳日本武術太極拳連盟認定 太極拳四段
- 第22回全日本武術太極拳大会 24式女子C東京都代表（2005年）

[気功]

- 中国政府認定国際健身気功 国際審判員
- 中国政府認定国際健身気功 三段
- 上海国際健身気功大会 銀賞（2010年）
- 健康運動実践指導者

――気功・太極拳とは、どんなエクササイズですか。

中国古来の健康法「気功」と伝統武術「太極拳」を組み合わせたエクササイズです。

「気功」と「太極拳」は共に、アジア圏だけでなく、今や世界中で愛されているエクササイズの一つです。

レッスンでは、気功で呼吸と心を整えた後に、24種類の簡単な太極拳の型を学びます。

立ち方から歩き方まで、基本から丁寧にレッスンを進めますので、**初めての方や年齢に関係なく、どなたでも安心してご参加頂けます。**

――どのような効果が期待出来ますか。

①日常生活で、**歩き方や姿勢が美しく**なります。
②血液がサラサラになり、**お肌の調子や血色が良く**なります。
③**足腰が安定**し、バランスが良くなります。
④しっかりとした体幹を作り、**若々しい身体**になります。
⑤リラクゼーション効果が高く、心が落ち着き、**安眠に繋がります。**

――どんな方におすすめですか。

①姿勢が悪く、**腰痛や膝痛**に悩まされている方
②血行が悪く、**冷え性**の方
③バランスが悪く、平らな所でも**よくつまずく方**
④**ストレス**を抱えやすく、気分がすっきりしない方
⑤熟睡出来なかったり、眠りの浅い方

簡化24式太極拳「穿梭（チュアン スウオ）」の型

武術である太極拳は、相手がいる事をイメージすると、動作一つ一つに意味がある事が分かり、レッスンも奥深く、楽しいものになります。

1

2

3

4

相手がいるイメージ

右手で攻撃を受け、左手で攻める準備をします。

右手で相手の片手を抑え、左手で攻撃を受け止めます。

右手で相手の胸を狙いながら、左手で相手の攻撃を上方へ受け流します。

相手を前方へ押します。

気 功

簡単な気功法をご紹介します!

中国思想では、「気」は万物を構成する微細な物質とされ、私達の身体の「生命エネルギー」と言われています。
この「気」をトレーニング（功）する事で、生命力を高め、心も穏やかにする健康法が、「気功」です。
習得すれば、ご自宅でも気軽に出来、ストレス解消にも効果的！

1

リラックスして立ちます。身体と呼吸と心を整えます。

2

お腹の前で大きな気のボールを抱えるイメージを作ります。

3

気が充満してきます。最初は、5分程度から始めて、徐々に時間を延ばします。

参加者のお声（順不同）

優しく丁寧な指導のお陰で、毎回ゆったりとした気持ちと、程良い緊張感を頂いています。**五感を強く意識出来る貴重な60分**です。クラスの皆様との交流会も楽しみで、いつもお話に花が咲きます。感謝です。

意外に思われるかも知れませんが、気功・太極拳は、音楽に合わせて身体を動かすので、とても気持ち良く、その日は呼吸が深くなるのか、**心地良い睡眠がとれる**様です。厳しくも温かなレッスンを、毎週楽しみにしています。

気功・太極拳を何故始めたのか、覚えていませんが、随分長い間、教えて頂いています。会得するのはまだまだ先の事ですが、**身体の為に良い**と思います。眠れない夜に、思い出して少し動きますと、心身共に落ち着きます。甲斐インストラクターの熱心なご指導には、本当に感謝しています。

昨年の夏から始めました。続けて来られたのは、周りの皆様の優しいお言葉と、甲斐講師の指導のお陰と感謝しております。**姿勢も少し良くなった**と思います。現在、アロマセラピストを目指して勉強中ですが、トリートメントをする時の体重移動や姿勢にも大変役立っています。

リバティヒルクラブで10年以上、気功・太極拳を習っています。甲斐講師はとても親切で、丁寧に教えて下さいます。楽しく、また、**少々のコリは気功で治ります。**

体調の悪い時も、なんとか頑張って続けています。終わった後、**身体が軽やか**になります。甲斐インストラクターの様に、美しい太極拳が出来る様に願っています。

高齢者の体力測定があり、**看護師さんから「数値が同年齢の方々より、ずば抜けて良いのですが、何か運動でも?」と聞かれ、「気功・太極拳を少々…」**と答えたところ、大きくうなずかれました。深謝。

ますます充実！PGA・LPGA認定ゴルフティーチングプロ

昨年11月より、ゴルフのティーチングプロが4名から5名に増えました。
シミュレーションゴルフを活用した、ますます充実するプライベートレッスンとグループレッスンを是非、ご利用下さい。

皆様のベストなスイングを見つけるお手伝いを！

月曜担当

鈴木（すずき） 喜一朗（きいちろう）
PGAティーチングプロ

お一人お一人、身体の柔軟性も違えば、パワーも違います。グリップにしても、人それぞれベストな握り方があります。
ゴルファー全員が、同じスイングは出来ません。基本は同じですが、**自分に合ったスイングを一緒に取り組んでいきましょう。**
スイングの疑問、ルール、マナー、エチケット等、どんな事でもご相談下さい。分かりやすくご説明致します。

ワンランク上のレッスンで、ゴルフの楽しさを！

水曜担当

小林（こばやし） 康男（やすお）
PGAティーチングプロ

初心者から上級経験者まで、どなたにもご満足頂ける様な、ワンランク上のレッスンのご提供に努めています。
また、**「全くゴルフをした事のない方」**へのゴルフの普及にも力を入れています。
一人でも多くの方に、ゴルフの楽しさを感じて頂ける様、良きアドバイザーとして、優しく、きめ細かなサービスを心掛けて参ります。

ホスピタリティ溢れる指導で、レベルアップを図ります！

木曜担当

戸田（とだ） 恵美子（えみこ）
LPGAティーチングプロ

「気持ち良く振る」為に、シンプルなスイングを身に付けてみませんか？
シミュレーションゴルフによる弾道解析・ラウンドでの練習だけでなく、ゴルフスイングに必要な筋力・柔軟性を上げるトレーニング等も取り入れながら、満足度の高いレッスンを目指します。
そして、ストレスなく、自然にステップアップが出来る様、個々のレベルに合わせて、問診・診断・処方をしていきます。

ビギナーからベテランまで、飛距離アップには、絶対の自信。

土曜担当

神谷（かみや） 永吉（えいきち）
PGAティーチングプロ

学生時代は野球一筋で、速球派ピッチャーとして、プレーしてきました。その経験を生かして、2001年よりゴルフのティーチングプロとして活動しています。野球で培った「体重移動」や「身体の使い方」を取り入れたレッスンを行っています。
飛距離を伸ばし、方向性を安定させて、レベルアップを図っていきましょう！

データを分析し、悩みを解決！理解度の高いレッスンが評判

日曜担当

菅沼（すがぬま） 大輔（だいすけ）
PGAティーチングプロ

ゴルフは老若男女、初心者から上級者まで一緒にプレーが出来、それぞれが楽しめるスポーツです。
同時に「飛距離が出ない」「安定しない」等、悩みも様々。そんなゴルファーのあらゆる悩みや、希望を叶えられるレッスンを目指していきます。
ご自身では気付きにくいちょっとした癖も、ティーチングプロの視点で見抜きます。
一緒に明確な目標を設定し、ゴルフを心の底から楽しみませんか。

スケジュール・料金等のお問い合わせ／お申し込みは、フロントまでお気軽に！

My Favorite
～私のお気に入り～

第107回 ： 会員様ご夫妻 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？

ご主人様：幼少から学生時代までスポーツをしており、社会人になっても続けたかったので、大学卒業と同時に、スポーツクラブへ入会しました。

そのスポーツクラブが閉鎖した為、他のクラブへ移りましたが、リバティヒルクラブがオープンする事を知り、入会しました。

奥様：以前通っていたスポーツクラブのインストラクターが、リバティヒルクラブに在籍している事や、水泳を行う目的で入会しました。

元々は運動嫌いでしたが、主人の影響もあって、**今ではリバティヒルクラブに来る事が日課**となっています。

――リバティヒルクラブでの過ごし方を教えて下さい。

奥様：小笠原インストラクターの「ヨガ」は、10年続けています。また、**甲斐インストラクターの「気功・太極拳」、細川インストラクターの「ボディメイキングI」**に参加しています。レッスン後は、お風呂に入って身体をほぐします。最近では、ラウンジで夕食を楽しむ事も増えました。

リバティヒルクラブには、週に4～5日、学校に通う感覚で通っています。皆さんにお会いし、お話する事で、とてもリラックス出来る楽しい時間を過ごしています。

ご主人様：クラブでは、必ずプールを利用しています。学生時代に水泳・水球をしていた事もあり、水泳はずっと続けています。また、**妻と共に、「ヨガ」と「気功・太極拳」に参加**しています。

運動した後は、お風呂に浸かり、心地良く疲れた身体を癒しています。

――ご趣味について、お聞かせ下さい。

ご主人様：スポーツは水泳の他、スキーやスキューバダイビング、ゴルフも楽しんでいます。

私にとって、リバティヒルクラブは、日常生活で欠かせない場所であると同時に、これらのスポーツをする為の身体の基礎体力を維持する場でもあります。

奥様：私は旅行に行く事が大好きで、3カ月間、一人で世界中を旅した事もあります。

また、主人が水泳のコーチをしていた事もあって、54歳から水泳を始めました。半年間の猛特訓の甲斐があり、マスターズの大会に出場する事が出来ました。

――今後の目標を、お聞かせ下さい。

ご主人様：いつまでも健康で、スポーツを楽しむ身体を維持する事ですね。

奥様：昨年は、パソコン教室に1年間通っていました。何事にも挑戦する事が好きなので、今年も新しい事にチャレンジしてみたいと思います。

いつもお二人でレッスンにご参加されている、若々しく素敵なご夫妻。
お二人の人柄に惹かれて、ヨガに参加される方も多く、感謝しております。
これからも、ますます輝いて頂きたいと思います。

インストラクター（ヨガ）　小笠原（おがさわら） 智恵美（ちえみ）

奥様は、新しく始めた方にも優しく話しかけて下さり、クラスのムードメーカーです。長年培った太極拳も見事で、皆さんのお手本です。
ご主人様も水泳で鍛え上げたバランス力と、勘の良さで、複雑な型も難なくこなされます。
今後もお二人で続けて頂きたいと思います。

インストラクター（気功・太極拳）　甲斐（かい） 由樹（ゆき）

*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。

［聞き手］
カスタマーサービス課　山崎（やまざき） 綾子（あやこ）

EVENT REPORT

目から鱗（うろこ）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⑫

『師走の下町 王子・巣鴨』

2017年12月19日(火)

ご参加された方々のお声（順不同）

地蔵通り商店街や、王子駅周辺でのお買い物も楽しむ事の出来た一日でした。稲本先生オススメの土産屋では、ついつい買い過ぎてしまいました。また、巣鴨へ移動する際に乗った、都電荒川線の車窓からは、師走の活気ある下町の景色を眺める事が出来ました。

名主の滝の散策では、思いもよらず紅葉が見頃で感動しました。公園内では、バードウォッチングも出来て、サプライズの連続！
歴史だけでなく、自然を楽しめ、貴重な体験をさせて頂きました。

装束稲荷神社での稲本先生のお話しを聞き、大晦日に「狐の行列」を見たくなりました。
王子・巣鴨は、見どころ満載！ 侮れませんね！

「王子稲荷神社」にて
江戸時代、大晦日に関東一帯の稲荷の使いのお狐さんが、人間の装束に着替えお参りした神社。

今回は、天候にも恵まれ、ウォーキングに最適な陽気でのガイドツアーとなりました。寺社巡りの他にも、巣鴨の地蔵通り商店街では、ショピングもお楽しみ頂きました。ご参加頂いた皆様、有難うございました。次回のガイドツアーも、皆様のご参加をお待ちしております。 （支配人　佐野歩）

EVENT REPORT

第3回 ワインテイスティング

「ブルゴーニュ、ボルドー以外のフランスの厳選ワインの紹介」

2018年1月11日(木)

テイスティングして頂いたワイン（左から順に）
①シャトーヌフ・デュ・パプ 赤／テール・ブランシュ 2000（フルボディ赤）
②シャトー・ダイディ 2012（フルボディ赤）
③アルザス GC ゲヴュルツ フルシュテントゥム VV 2014（フルボディ赤）
④サンセール シレックス 白 2015（辛口白ワイン）
⑤プリマ・ペルラ クレマン・ド・リムー ロゼ ブリュット（スパークリングワイン）

毎回、楽しく参加しています。日常生活に取り入れられるワインを紹介して頂けるので、ワインが身近になり、家での食事も楽しくなりました。

▲各ワインに合わせたお料理盛合せワンプレート
◀シニアソムリエの中塚龍雄氏によるワインセミナー

とても楽しかったです。中塚さんの知識が豊富で勉強になります。有用な知識が得られ、有意義な会でした。毎月開催して欲しいです。

セミナーは、メリハリがあり、丁度良い解説で、楽しく学べました。これからも何回か参加して、理解度を深めたいですね。

テーマとしている地域のワインについて、分かりやすく、楽しめました。

ワンプレートに合うワインセレクションが良かったです！
今後はニューワールド（南ア・ニュージーランド・アメリカ・チリ・アルゼンチン等）のワインテイスティングもお願いします。

第3回目となる今回は、フランスのワイン産地（ラングドック、ロワール、アルザス等）の銘酒を飲み比べて頂きました。次回は、3月8日（木）に、イタリアワインをテーマに開催致します。是非、皆様のご参加をお待ち申し上げております。 （ラウンジ クロストーキョー　武田 翔吾）

Lounge

寒い冬には、仲間でお鍋を囲む！
冬季限定パーティプラン

＊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。トレーニング後にも、身体の芯から温まるお鍋がぴったりです。

＊

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ト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。（1，200円（税込））

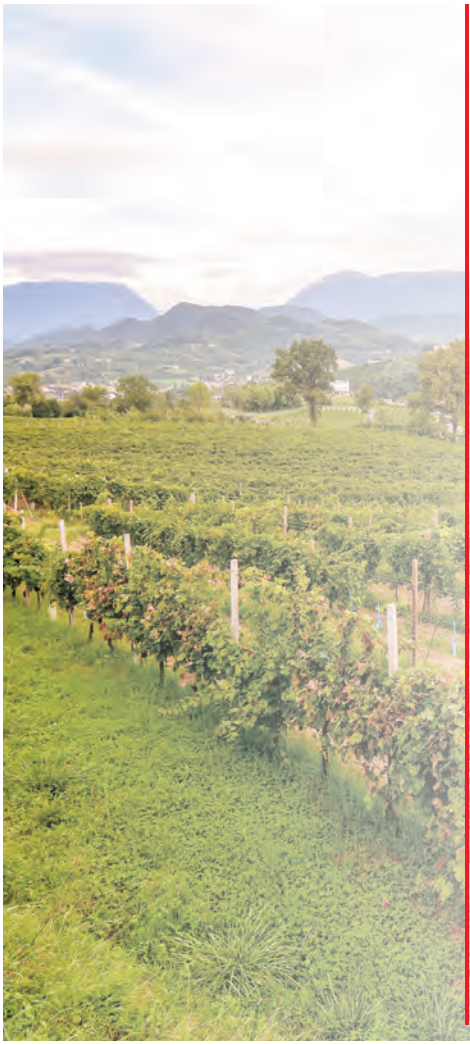
開催期間 2018年2月26日（月）まで
時間 18時～ラスト
お料理 前菜／揚げ物／寄せ鍋／ちゃんぽん麺
お飲物 2時間飲み放題（生ビール・赤ワイン・白ワイン・カクテル・焼酎・ソフトドリンク）
料金 お一人様 5，000円（税込）
承り人数 4名様より（0～3歳まで無料。小学生以下半額）
ご予約 完全予約制（3日前までにご予約下さい。）
キャンセル料 3日前から100％

※ご予約状況により3時間制とさせて頂く場合がございます。
※詳しくは、ラウンジスタッフまで、お問い合わせ下さい。

「極旨おでんセット」もどうぞ！

Lounge

シニアソムリエのワインセミナーも大好評！
第4回ワインテイスティング
～イタリア 北から南へ～



毎回テーマを変えて、ワインを楽しんで頂く「ワインテイスティング」。シニアソムリエの中塚 龍雄（なかつか たつお）氏によるワインセミナーも、ご好評頂いております。

第4回となる今回は、「イタリアワイン」がテーマです。イタリアは、フランスと並んで世界で最もワインを生産している国です。20ある全ての州で、ワインが造られている点も特徴です。また、州毎に、地ぶどうが植えられており、その数は、数千を超えると言われています。

そんな多種多様なイタリアのワインを飲み比べてみませんか。

皆様のご参加を心よりお待ち申し上げております。

開催日時 2018年3月8日（木）
時間 18時30分～20時30分
お料理 イタリア産ワイン5種
お飲物 各ワインに合わせたお料理盛合せワンプレート
料金 お一人様 5，400円（税込）
定員 先着20名様
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％

※詳しくは、ラウンジスタッフまで、お問い合わせ下さい。

中塚 龍雄氏
（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。

Lesson

トップダンサー安間講師による人気レッスン「バレエ初級クラス」（火曜日）・「バレエ」（金曜日）

丁寧な指導で大人気の安間 俊介（あんま しゅんすけ）講師によるバレエのクラスを、毎週火曜日と金曜日に開講しています。

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。

火曜日の「バレエ初級クラス」は、初心者の方を対象に、バレエの基礎を学びます。

金曜日の「バレエ」は、バレエの基礎に加え、楽しく踊るテクニックを習得します。

共に、バレエの身体づくりも行います。

バレエからしばらく遠ざかっていた方も、安心してご参加頂けます。皆様のご参加を心よりお待ち申し上げております。

【講師】安間 俊介（あんま しゅんすけ）

幼少よりダンスを習い始め、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。

バレエ初級クラス

開催日時　毎週火曜日　17時15分～18時45分（90分）／スタジオ

6回チケット　¥16,200（税込）

バレエクラス

開催日時　毎週金曜日　16時30分～18時（90分）／スタジオ

6回チケット　¥16,200（税込）

※お申し込み・お問い合わせは、ジムカウンターまで。

Lesson

大好評の朝スイム「クロール」昼スイムに「バタフライ」登場！

朝スイム・昼スイム共に、月4回のカリキュラムに沿って、懇切丁寧にレッスンを進めますので、安心してご参加頂けます。

朝スイム「クロール」

クロールで25mを泳げる様になりたい方や息継ぎの苦手な方等、初心者を対象とした、少人数制グループレッスンです。

開催日時　2月～4月（3ヶ月）
毎週水曜日
10時45分～11時30分（45分）

定員　5名様

インストラクター　川合 美代子（かわい みよこ）

料金　1ヶ月4回券　10,800円（税込）
1回ごとの参加費　3,645円（税込）

川合 美代子

昼スイム「バタフライ」

バタフライを基礎から学びたい方や、綺麗なフォームで泳ぎたい方等、初心者を対象とした、少人数制グループレッスンです。

開催日時　2月～4月（3ヶ月）
毎週金曜日
12時15分～13時（45分）

定員　5名様

インストラクター　奥出 泰史（おくで たいし）

料金　1ヶ月4回券　12,960円（税込）
1回ごとの参加費　4,212円（税込）

奥出　泰史

※お申し込み・お問い合わせは、アクアカウンターまで。

Event

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)が雨天延期の為、改めて2018年3月4日(日)に開催致します。

毎回、激戦が繰り広げられるだけに、今回はどの組が優勝を手にし、ラウンジ内にある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、心よりお待ち申し上げております。

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／ラウンジ

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)(最少催行人数6組12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▼ノーアドバンテージ
順位別トーナメント戦▼1デュース有、2回目ノーアドバンテージ
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

Event

アナログレコードMIX&ミュージックライブ ソウルミュージック特集

15回目となる今回のミュージックイベントは、ご要望の多かったソウルミュージックを特集致します。

アナログレコードミックスだけでなく、ソウル・ジャズシンガーのJUDY率いる、スペシャルバンドによる生演奏をお届け致します。

ニューヨーク等でも活動している本場のステージをお楽しみ下さい。

ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、是非、ご参加下さい。皆様のご来場を心より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 3月3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)

ライブ 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

JUDY(ボーカル)
カーネギーホールでの出演経験を持つ、実力派シンガー。

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19回】
施術した日から症状が治まる効果的な『花粉症ボトックス』

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

花粉症ボトックスの効果

①点鼻なので、痛くない！
②副作用が無い！
③施術当日から症状が治まる！
④マスクが不要！

そろそろ今年も花粉症の季節が始まります。

日本人の4人に1人が花粉症と言われており、突然発症する事があるので、他人事ではありません。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状が花粉症の特徴ですが、これは風邪の症状にも似ていますね。症状だけで花粉症か風邪かを判断するのは難しいですが、風邪の場合は長引かないので、一週間以上経っても症状が改善されない場合は、花粉症が疑われます。**①連続するくしゃみ②透明なサラサラした鼻水③鼻づまり④目のかゆみ等**の症状が出たら、花粉症の可能性があるかも知れません。

最近は、薬と共にマスクや花粉症用のメガネ等、様々な対策用品も販売されていますが、**ボトックスの〝点鼻〟による治療が脚光を浴びています。**

ボトックスは、『眼瞼痙攣（がんけんけいれん）』と呼ばれる病気や、『シワ治療』に広く使われている製剤です。神経伝達物質『アセチルコリン』をブロックする作用があり、筋肉の動きをリラックスさせます。

この作用を応用したものが『花粉症ボトックス』です。**鼻腔に薬液を点鼻するだけなので痛みもなく、早い方ですと施術を受けた当日に症状を抑える事が出来ます。**目のかゆみにも効果的で、花粉症の症状が出てからも治療が可能です。

マスクを着けなくてすむので、**特に女性は化粧崩れ等を気にせず、普段通りの生活を送る事が出来ます。**

花粉症でお困りの方は、是非一度ご相談下さい。

花粉症でお困りのリバティヒルクラブメンバー様へ是非！

自由が丘クリニックの『花粉症ボトックス』

① 注射ではないので、痛みがない
② 鼻水・鼻づまりの軽減、目の痒みの軽減
③ 副作用が無い
④ 花粉症の症状が出てからも治療が可能
⑤ 即効性がある
⑥ 短時間での治療（10分程度）

【料金】15,000円　＊初診料別途（3,000円）　表示料金は税別です。
※ご来院の際は、リバティヒルクラブの会員証をご提示下さい。

経済産業省創設「おもてなし規格認証2017（紺認証）」取得

リバティヒルクラブは、昨年12月に、経済産業省が創設した「おもてなし規格認証２０１７（紺認証）」を取得致しました。

これは、顧客・従業員・地域社会の満足度を高める為の取り組み30項目の必要な基準を満たしている事が評価されたものです。

特に、「紺認証」は、独自の創意工夫の凝らされたサービス提供者に与えられるものです。4段階のレベルの内、上位2番目の認証で、スポーツ業界では、当クラブを含め、2団体のみ認証されています。（２０１７年12月現在）

リバティヒルクラブは、今後もお客様お一人お一人にご満足頂ける様、スタッフ一同、心を込めた「おもてなし」で、サービス向上に努めて参ります。

リバティヒルクラブ　支配人　佐野　歩

メンバー様のお声

女性ロッカールームのカーペットについて

［ご意見］女性ロッカールームのカーペットの汚れが気になっていましたが、綺麗になっており、気持ちが良いです。

［回答］年末年始の休館日に、女性ロッカールームのカーペットを全面交換致しました。

ロッカーの上の清掃について

［ご意見］男性ロッカールームのロッカーの上を清掃して下さい。

［回答］誠に申し訳ございません。確認したところ、埃の塊が残っておりました。毎朝の確認及び清掃後の確認を徹底致します。

お客様のお履物の管理について

［ご意見］ロッカールーム内の床の上やロッカーの上に、履物を置いたままにされている方がいらっしゃいます。注意して下さい。

［回答］お履物（土足・トレーニングシューズ他）につきましては、全てロッカーにお入れ下さいます様、お願い申し上げます。お履物をロッカーの上等に置いたままにされますと、衛生管理上、及び、他の方のご迷惑となりますので、お止め下さい。

＊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す様、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。

メンバー様へのお願い

ロッカールームのご利用について

(1)ロッカー（契約ロッカー含む）は必ず施錠し、ロッカーキーはお帰りの際、フロントにご返却下さい。又、未施錠やロッカーキーを紛失した際に生じた盗難につきましては、当クラブは一切の責任を負い兼ねますので、予めご了承下さい。

(2)ロッカーキーを紛失した際は、速やかにフロントへお申し出下さい。尚、紛失された際は鍵の交換手数料として、3,500円（税別）をお支払い頂きます。

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。

2/4 ファンエアロ

萩尾（はぎお）　由香（ゆか）

多彩な動きを楽しみながら、体力向上を目指す人気のエアロビクスプログラム。エネルギッシュなレッスンで、寒さを吹き飛ばしましょう！

2/11 カリビアン ダンス エクササイズ

高取（たかとり）　美佐子（みさこ）

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。楽しく踊って、体脂肪を燃焼し、リフレッシュしましょう。

2/18 ボール&ストレッチ

杉田（すぎた）　欣也（きんや）

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。サンデーズスペシャルで体験しましょう！

2/25 シェイプ

持丸（もちまる）　雅子（まさこ）

『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。爽やかな汗をかきましょう！

LHC Calendar【営業カレンダー】 February 2018

1	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）
2	金	書道教室（午前の部 第17期） 書道教室（午後の部 第7期）
3	土	
4	日	フラワーショップ 短縮営業日
5	月	柴又 七福神巡り
6	火	英会話教室（第38期）
7	水	
8	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）
9	金	
10	土	
11	日	フラワーショップ 短縮営業日
12	月	短縮営業日
13	火	英会話教室（第38期）
14	水	
15	木	ラウンドレッスン（鎌倉パブリックゴルフ場） 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） フラワーショップ
16	金	書道教室（午前の部 第17期） 書道教室（午後の部 第7期）
17	土	
18	日	フラワーショップ 短縮営業日
19	月	
20	火	英会話教室（第38期） お江戸文化歴史講座（第5期 座学）
21	水	絵手紙教室（第9期）
22	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）
23	金	
24	土	
25	日	フラワーショップ 短縮営業日
26	月	
27	火	休館日
28	水	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）

ゴルフティーチングプロによる ラウンドレッスン

都内から60分と
交通至便なゴルフコースで、
実践的なレッスンを
気軽に受けてみませんか？

2月15日（木）／鎌倉パブリックゴルフ場

プレーフィー▶¥12,312（税込）（現地清算）
レッスンフィー・諸経費▶¥15,000（税込）
担当▶PGA公認ティーチングプロ 鈴木 喜一朗

PGA公認
ティーチングプロ
鈴木 喜一朗

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2018年3月号は、2月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2018年2月号（2018年1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