



Club Information

クラブインフォメーション

2013.05

p.02-04 特集

p.05 My Favorite

p.06-07 フィットネスプログラム

p.08-09 イベントレポート

p.10-11 最新情報

今年の夏は、ヨーロッパの
シーニック鉄道で大自然を満喫 !!

女性会員様

フレキシブルストレングス／ウォーク

オープンデifestival／JAZZ & POPS NIGHT at Lounge

シーズンalプロフェッショナルフェイシャル 他

NORWAY IN A NUTSHELL フィヨルドランドへのパスポート

ノルウェーの魅力を語るときに欠かすことが出来ないのが、そう！フィヨルドです！オスロからのベルゲン鉄道、登山鉄道のフロム鉄道、ソグネフィヨルドの高速船を利用して“絶景の世界”フィヨルドランドや“世界遺産”ベルゲンの街へのパスポートが、このNORWAY IN A NUTSHELLなのです。

*オスロ～ベルゲンまでの2等列車と高速船の費用が含まれています。



ベルゲン鉄道

約4時間40分 オスロ08:05発▶ミュルダール12:44着

フィヨルド観光には外せないベルゲン鉄道。最新鋭の食堂車付きの列車で快適に移動出来ます。ミュルダールまでは、のんびり、ゆっくり北欧の景色を堪能しながら鉄道の旅をお楽しみ下さい。

フロム鉄道

約1時間 ミュルダール13:27発▶フロム14:25着

絶景を楽しめる登山鉄道として世界的に有名。ミュルダールからフロム間を結ぶ登山鉄道は、全長20キロに対して高度差が865m。谷ありトンネルありの狭く絶壁が目前に迫るフロムの谷間を滝や山に見とれたり、驚きながらの約1時間の列車の旅はお勧めです。(夏季1日7～10便)

ショースの滝

ミュルダールを出発するとショースの滝に見学のため停車します。氷河や万年雪から溶け出した水がもの凄い勢いと迫力で滝を流れていきます。さてアトラクションがあることでも有名なこの滝ですが、いったいながら出てくると思いませんか？(女神様です！)

フェリー(ソグネフィヨルド遊覧)

約5時間10分 フロム15:30発▶ベルゲン20:40着

わずかに残る平地にかわいらしい家があったり、幾筋もの滝や山並みの向こうに氷河が見えたり…フィヨルド内は暖流の影響で冬でも凍ることなく、船は年中運航出来るのです。夏には青い空や海水と緑の山々のコントラストが美しく、秋には見事な黄葉が…。

ナットシェルは、オスロを出発して、登山鉄道やフェリーでフィヨルドを満喫し、その日のうちにベルゲンに行ける大変お勧めの1日コース。ヴォスやフロムに1泊する事も可能です。

ノルウェーで大人気!!ベルゲン鉄道&フロム鉄道

Feature

LHV TRAVELER
Vol.07

今年の夏は、ヨーロッパの シーニック鉄道で大自然を満喫!!

リバティヒルパケーションでは、国内外を問わず、オーダーメイドからパッケージツアーまで、お客様の希望にマッチした旅のスタイルをご提案・手配をさせて頂いております。
今回は、リバティヒルクラブの皆様にも人気のディストネーションであるヨーロッパから、今年の夏に、お勧めのシーニック鉄道を2つご紹介致します。(編集担当…リバティヒルパケーション 岩崎治幸)



リバティヒルパケーション
岩崎 治幸



GLACIER EXPRESS アルプスの伝説のパノラマルート

「世界一遅い特急」と言われる氷河特急は、ツエルマットからサンモリッツ間の約270kmを8時間かけて走る超鈍足特急です。平均時速は約34kmほどながら、291の橋梁と91のトンネル、そして標高2,033mのオーバーアルプ峠を越えて、走るヨーロッパ屈指のパノラマが旅行客を魅了してやみません。

*サンモリッツ〜ツエルマット間の2等氷河特急とランチ代が含まれています。

大人1名様 ¥36,200

サンモリッツ09:15発▶ツエルマット16:52着

グレッシャー・エクスプレス

ツエルマットとサン・モリッツのスイスを代表する2大マウンテンリゾートを結ぶ伝統のスイス横断ルート。標高が2,033mのオーバーアルプ峠をはじめ、数々の溪谷、橋梁、トンネルなどをゆっくりと8時間掛けて走破するこの旅は、雄大な名峰や青々とした森、牧歌的な風景、アルプスから湧き出る川の急流など絶景の連続です。

フルカトンネルが開通しローヌ氷河を見ることは出来ませんが、通年運行が可能となった現在では、四季折々の美しい風景を車窓から見る事が出来ます。

2等の車内

2等車内でも余裕の車内空間です。頭上の景色も楽しめるように設計されています。2列+2列。

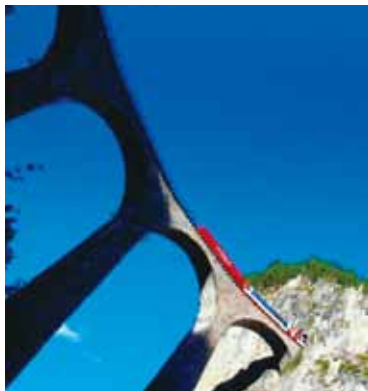
1等車内では1列+2列の配列になっています。

食事の風景

スイスアルプスの美しい景色をパノラマ車窓に眺めながらお座席でコースランチを!!

ワインを飲みながらいかがでしょうか?

新型のパノラマ列車では、ヘッドフォンから日本語での案内を聞きながら、天井近くまで大きく作られた窓に移り行く雄大な景色を楽しむ事が出来ます。



ヨーロッパを代表するシーニック鉄道！氷河特急



VIVA LHV VOL.10

太古の歴史が生み出すダイナミックな
大自然を満喫したい方はこちら!!
LHVパンフレットラックにて配布中。



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いただきます。何なりとお申し付けください。

パッケージツアー割引情報 リバティヒルメンバー様には最大5%割引!!

リバティヒルバケーションが厳選したパッケージツアー(他社主催旅行商品)が対象となります。ツアーブランドにより割引率は異なりますが、リバティヒルクラブのメンバー様には、最大5%(3%割引または対象外あり)となります。



●取扱商品のラインアップ

世界各方面の格安航空券からビジネスクラス航空券、国内線航空券まで幅広く取り揃えております。ご希望に応じた航空券をご紹介します。ご希望に応じた航空券をご紹介します。

- 国際線と国内線航空券(全世界の全券種をご用意!)
- 世界各地のホテル
- 現地発着オプションツアー
- 現地の専用送迎車&ガイド
- スポーツ・オペラ等の観戦チケット
- レンタカー
- 他社主催パッケージツアーの手配を会員様割引にてご提供
- 査証(ビザ)
- 法人様(業務出張)とのお取引
- ボルドーやブルゴーニュ地方のシャトー巡りツアー
- 世界のクルーズ
- ウィンブルドンをはじめとする四大大会他テニス観戦の手配
- IMGニック・ボロテリーテニスアカデミー(米フロリダ)
- ゴルフの聖地、セント・アンドリュースでのゴルフプレーの手配
- ATAテニスアカデミー(豪州シドニー)
- フルマラソンに挑戦!ホノルルマラソンツアー



●LHV旅へのステップ



お問い合わせ・ご相談
ご来館時やお電話にてご希望を伺います。どんな事でも構いません。ご相談ください!



旅行手配
私達が心をこめてお客様のご要望に沿ったプランを手配します。



ご出発前の最終案内
ご旅行のご説明とともに必要書類などをお渡しします。では、行ってらっしゃいませ!

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘 3-17-1 リバティヒルビル2階 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 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 / 日本旅行業協会協会員 / 総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸

My Favorite

～私のお気に入り～

第74回：女性会員様

「強度の高いレッスンにも少しずつ挑戦していきたい」とお話をされる女性会員様。

——リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

リバティヒルクラブの建設が始まった時から気になっており、オープンしてから数年後に見学をして、すぐに入会しました。

施設が清潔な点と素敵な内装が決め手でした。また、スタッフの方全員が笑顔で挨拶をしてくれた点に、とても好感が持てました。自宅が近所なので、現在は自転車に通っています。

——LHCではどの様に過ごされていますか？

毎週2回、パーソナルトレーナーの石井さんから、トレーニングとコンディショニングを30分ずつ受けています。ボクシングやダンスベルを使った筋力トレーニングは、楽しいだけでなく、肩こりや腰痛の解消にもとても役立っています。

7年程前から石井さんにお世話になっていますが、風邪をひかない体質になった事は、驚きに値しますね。

トレーニング後はシャワーで汗を流し、ソファで雑誌を読みながらゆっくりと過ごしています。

——今後の目標は？

いくつ年齢を重ねてもリバティヒルクラブに通う事が、当面の目標です。昨年末から家庭の事情で休会をしていたのですが、今年の4月からようやく復会しました。健康維持の為に、出来るだけレッスンに参加していきたいと思っています。来月からは、以前参加していたエアロビクスを再開する予定です。どちらかと言うと、激しい運動が好きで、ヘビーハンズ等も続けていましたが、今後は、無理をせずに徐々に身体を動かしていきたいと考えています。



復会されてからも精力的に運動をされている女性会員様。
これからも無理をせずにご自身のペースでトレーニングを続けて頂きたいと思います。

(インタビュー：CLP課 藤田 景)

フィットネスプログラムを毎号2つご紹介している「フィットネスプログラム紹介」。
今回は、金曜日に開講されている2つの初級プログラムです。

PROGRAM VOL.17

初級 ウォーク

金 13:00~13:45

DO-JO

45分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★



一言で「歩く」と言っても、実に多様。
ハードではありませんが、しっかり
トレーニング出来る点が最大の特徴。

インストラクター
岸 千恵子他

●本プログラムはリパティヒルクラブの
インストラクターが担当致します。

岸インストラクターへ質問① どんなクラス?

身体の軸を意識し、簡単なバランストレーニングも取り入れながら、様々な歩き方をします。
普段運動されていない方も、ご参加頂けるレッスンです。

岸インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

- ①縮こまった身体を、気持ち良く伸ばしながら、美しい姿勢を作ります。
- ②今まで気付かなかった身体の癖を直したり、意識していなかった部分を意識出来るようになります。

☀こんな方にオススメ!

- ☀姿勢を美しく保ちたい方
- ☀座りっぱなしのお仕事をされている方
- ☀キツイ運動は苦手だけど、しっかりと身体を動かしたい方

レッスン参加者の声

- ジムのプログラムの中で、一番身体に良いと感じられます。2年間受講して、良い姿勢を常に保つ事を意識する様になりました。
- 自分の身体のバランスの取り方に気付かされました。少しずつ分かってきましたが、これからも続けていきたいです。
- 一見激しい運動ではないように見えますが、腰と膝を中心に全身を使ったバランス運動で、身体が鍛えられます。私にとっては、健康維持の為に一番貴重なプログラムです。
- このプログラムに参加するようになって、正しく歩く事の大切さを再認識しました。歩くには、背筋・腹筋をはじめ、どの部位も緩んでは正しく歩けません。健康でいる為にこれからも続けていきたいです。



FITNESS PR

初級 フレキシブルストレッチングス

金

10:20~11:20

STUDIO

60分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



海外でも人気のフレキシブルストレッチングス。ロサンゼルスで行っていたレッスン風景。



インストラクター 金子 健

ハードなレッスンを多く受け持つ金子健インストラクターだが、このクラスは、どなたでも参加出来るプログラム。

- フィットネスインストラクター 指導歴14年
- 常に機能向上を目指して、スタジオに留まらず、ジム・プール・屋外・山岳・海等フィールドを選ばないマルチな活動をしている。

金子インストラクターへ質問① ① どんなクラス？

- ①体力アップや身体機能改善に、即効性の高いプログラムです。
- ②経年・怪我・故障等の機能不全、骨格の歪みを調整します。その状態を中長期的に維持出来る運動をご紹介します。
- ③マットを使用し、個人の状態に応じて行えるクラスです。

金子インストラクターへ質問② ② どんな効果があるの？

- ①全身の柔軟性が向上します。②疲労等による全身の老廃物を誘出します。

☀こんな方にオススメ！

- ☀運動はマメにしているのに、思うように効果の出ない方
- ☀激しい運動が苦手な方
- ☀腰痛や肩こり等に悩んでいる方
- ☀自然で美しい体型を作りたい方
- ☀現在、行っているスポーツのパフォーマンスを向上したい方

レッスン参加者の声

- 自分では出来ないストレッチで、弱い箇所が良く判りました。金子インストラクターによるジョークを交えながらの楽しいレッスンです。
- 普段使っていない部位が使えるようになり、身体が整えられる気がします。金子インストラクターのトークも楽しいので、あっという間の1時間。今後もトレーニングを続けていきたいと思えます。
- レッスン後に血液が身体中の隅々まで気持ち良く流れるのが感じられる素晴らしいクラスです。大好きなクラスの一つになりました。
- 私自身も気に入り、高橋トレーナーからも指摘されている部位をストレッチ出来て、納得のプログラムです。トレーニングを行う前に、効果があると思えます。
- 通常のストレッチと違い、深部からほぐし、筋肉・関節の可動範囲が広がるストレッチです。

オープンデifestiバル

イベントレポート 2013年3月31日(日)

地域の皆様に一般開放するイベント「オープンデifestiバル」では、ゲストをご同伴されたメンバー様のご協力により、170名以上の多数の方々にご来館頂き、各レッスンプログラムともに大盛況となりました。また、フェスティバルを通じて、新メンバーの方々を迎える事が出来ました。誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。

参加者の声

- ランチビュッフェが美味しかった。
- 若返りウォーキング&トークショーが参考になった。
- ピエロの2人のパフォーマンスにはとても驚きました。
- 入りづらい印象だったが、館内はとてもアットホームな空間。
- スタッフの挨拶が素敵。
- ジムにて、トレーニング前に声をかけて頂き嬉しかった。
- レッスンが充実していた。
- 館内は清潔感があり、心地良かった。
- 女性ロッカーは、ベージュを基調にしている素敵だった。
- テニスが大変楽しかった。



ダンベルやバーを使った「シェイプアップ健康体操」



サンデーズスペシャルでも好評の「フラフープエクササイズ」も今回のイベントに登場。



初心者向けに用意されたフリップで「ボールルームダンス」を説明する藤本明彦講師(左)と佐藤直美講師(右)。



ストレス解消に効果的な「ファイティングエクササイズ」



金子健インストラクターの「シェイプエアロ」も大人気。



テニスレッスンの最後は、恒例の「ストラックアウト」ここでも、ピエロが出没。



鈴木翔太郎プロによる「爽やかテニスレッスン」



エントランスにてピエロの製作した「バルーン」



大勢のお客様で賑わった大好評の「限定!春のランチビュッフェ」。各種取り揃えたデザートも人気でした。



Mercedes-Benz特別試乗会に展示されたNew A-ClassとNew SLK-Class。

EVENT REPORT

JAZZ & POPS NIGHT at Lounge

2013年4月11日(木) 19:30~21:30 ラウンジ

往年のスタンダードジャズから懐かしのポピュラーソングまで、ボーカル・ピアノ・サックスのトリオ「Trio de Ayaorchestra(アヤオーケストラ)」によるライブ・ミュージックが開催されました。ご参加された方々には、ピアノソロを聴きながら、ゆったりとしたディナーをお楽しみ頂きました。その後、ボーカルとサックスが加わり、徐々に会場も盛り上がりを見せた今回のライブ。「次回もこのようなライブ・ミュージックを企画して欲しい」等、嬉しいご要望も頂戴しました。



Wine Tasting Fair ワインテイスティングフェア 白ワインと春のホワイトアスパラガス



2013年5月17日(金)~18日(土)
各回18:00~21:30 ラウンジ フィガロ
お食事:フルコース
白ワイン:フィガロのソムリエが選び抜いた4~5種
フリードリンク

お一人様 ¥7,980(税込)
キャンセル料 開催日の3日前より全額

*料金をお支払い頂いた時点で、予約完了となります。*ゲストのご参加も可能です(3日前までにご予約下さい)。

SOTHYS
PARIS

TOUCH SPA 2013 EARLY SUMMER



数量限定

シーズナル
プロフェッショナル
フェイシャル



ピーチ&アプリコット

60分 ¥10,500(税込)

ピーチエキスとアプリコットウォーターが、お肌を引き締め、ハリや輝きを与えます。
また、ビタミンカクテルの働きにより、お肌に元気を与え、夏の健康美肌へと導きます。

爽やかで、フルーティーなピーチ&アプリコットの香りに包まれ、
効果と共に、楽しさや喜びを感じられる季節限定トリートメントです。

キャンペーン期間 2013年5月16日(木)~7月29日(月)

詳しくはタッチスパスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

運動

健康

ダイエット

女性のためのプロテイン

ミルクプロテイン
コラーゲンプラス
試飲会



引き締めボディを目指す女性に、
不足しがちな栄養の補給に最適!!

2013.5.4(土)・5.5(日)

ご購入・お問い合わせは、お気軽に2Fジムカウンターまで

バレエ・バレエエクササイズ変更のお知らせ



「バレエ初級」(金曜日)が4月より、守谷好美インストラクターから岸千恵子インストラクターに変更となりました。また、「バレエエクササイズ」は、5月より火曜日レッスンは井口優子インストラクター、金曜日レッスンはさくらインストラクターに変更となります。

講師 岸 千恵子(LHC)

劇団四季に入団、「ライオンキング」「オペラ座の怪人」「コーラスライン」出演。退団後は専門学校、ミュージカルスクールなどで指導を中心に活動。BESJマットピラティス指導資格取得。

毎週日曜日の特別プログラム > SUNDAY'S SPECIAL STUDIO 10:20~11:20

5月 5日(日) ファイティングエアロ

講師
杉本 咲
松本 彩

音楽に合わせて、楽しく身体を動かし、汗を沢山かく、脂肪燃焼効果のあるクラスです。伸びやかなエアロの動きに瞬発系のパンチやキックを加えた今回限りのコラボレーションレッスンです。(初中級)

5月 12日(日) タヒチアンダンス

講師
内田陽子

「タヒチの民族舞踊」であるタヒチアンダンスで、身体のコアであるインナーマッスルを鍛えて、しなやかな筋肉を付け、女性らしいボディラインを目指しましょう。(初級)

5月 19日(日) ズンバ

講師
吉村祥子

楽しい音楽でビートに合わせてコアを使ったダンスエクササイズです。一緒にたくさん動いて、汗をかきましょう。(初中級)

5月 26日(日) キックパワー2

講師
五十嵐明美

「静と動」の動きを融合させた格闘技のクラスです。しっかり全身を使って動きます。(初中級)

1	水		16	木	
2	木		17	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
3	金	フラワーショップ	18	土	
4	土	ミルクプロテインコラーゲンプラス試飲会	19	日	フラワーショップ 短縮営業日
5	日	ミルクプロテインコラーゲンプラス試飲会 フラワーショップ 短縮営業日	20	月	
6	月	短縮営業日	21	火	
7	火		22	水	新緑ゴルフツアー in 日光
8	水		23	木	新緑ゴルフツアー in 日光
9	木		24	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
10	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ	25	土	
11	土		26	日	フラワーショップ 短縮営業日
12	日	フラワーショップ 短縮営業日	27	月	
13	月		28	火	
14	火		29	水	
15	水		30	木	休館日
			31	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 休館日

短縮営業日：日曜・祝日 10:00~20:00
／ラウンジ フィガロ クローズ22:00

GOLDEN WEEK FESTA ゴールデンウィークフェスタ

5月3日(金)～5月6日(月)の4日間、フィットネスプログラムを特別編成致します。
ビューティーボディメイキング等、スペシャルプログラムを多数ご用意してお待ちしております。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年6月号は、5月25日発行予定です。
これから開催されるイベントについてご紹介致します。