



Club Information

クラブインフォメーション

06

2013.

p.02-03 特集①

p.04-05 特集②

p.06-07 フィットネスプログラム

p.08 My Favorite

p.09-11 最新情報

「ボディメトリクス」で夏を先取り!!

夏のバケーションは、
洋上から日本の夏を堪能!!

ウォーターエクササイズ／ズンバゴールド

女性会員様

リフトマンスールキャンペーン／サンデーズ・スペシャル 他

Feature 特集①

「ボディメトリクス」で夏を先取り!!

ゴールデンウィークも終わり、初夏へいよいよカウントダウン…。夏に備えた身体のケアは万全でしょうか。身体のケアに効果的なセルフストレッチマシン「ボディメトリクス」で、アクティブに過ごす準備をしてみませんか。ご入会されて間もない方や、これまでご利用されていない方も、この機会に是非、お試しください。

驚異のセルフストレッチマシン

ボディメトリクスは、もともとトップアスリート用に開発されたストレッチマシンです。普段使っていない筋肉を気持ちよく伸ばし、**関節可動域を広げ、柔軟性を高めます。**

血流が改善されるので、スポーツだけでなく、アンチエイジングや生活習慣病予防にも効果を発揮します。リバティヒルクラブでは、機能別に5機種を設置しております。

マンツーマン指導でさらに高い効果

そして、**ボディメトリクスを使ったパーソナルトレーニングが、「YAWARA」**です。

ライセンス取得トレーナーによる、正しい姿勢、意識の向け方、力の抜き具合、動作のタイミング等のマンツーマン指導です。

「高い効果を実感!!」とのお声を多数頂いております。

カラダ・ユルメル 驚異のセルフストレッチマシン
ボディメトリクス



ソラシック・エクスパンション
Thoracic expansion

胸部周辺の筋肉を伸ばし、
正しい姿勢確保に有効。



コクサ・エクスパンション
Coxa expansion

開脚運動により、骨盤周辺の調整
や歩行改善に効果的。



レッグ・エクスパンション
Leg expansion

脚力強化や腿の裏側の柔軟性を高め、
膝の痛みの緩和に有効。



アーク・コクサ
Arc coxa

腰周辺筋肉の柔軟性、弾力性を
向上。腰痛にも効果的。



ソラシック・ライズ
Thoracic raise

肩甲骨を動かし、肩関節の可動域
を広げます。肩こりに効果的。

ボディメトリクス・YAWARAの効果



- 柔軟性向上
- 代謝向上
- 生活習慣病の予防
- アンチエイジング
- 怪我の防止・転倒防止
- 猫背・肩こり・腰痛・膝痛に効果
- 痩せやすい身体づくり
- 熟睡
- むくみ・クーラー冷えの改善
- 食欲回復

ボディメトリクス・YAWARAご利用者の声(クラブインフォメーションバックナンバーより)

- ゴルフでは、腰のキレが良くなり、飛距離が伸びました。(2011年9月号)
- 水泳では、特にバタフライが泳ぎやすくなりました。(2011年9月号)
- テニスでは、サーブのスピードが速くなりました。(2011年11月号)
- ゴルフのレッスン前にボディメトリクスの活用やYAWARAを受けています。(2012年5月号)
- YAWARAを受けており、少しずつ身体が柔らかくなる事を実感しています。(2012年6月号)
- 肩や首の周りが柔らかくなるのが実感出来ます。血の巡りがよくなり、気持ち良いですね。(2012年6月号)
- ゴルフでは、トップでの無駄な力が抜けて、スウィングが振り切れるようになりました。(2012年9月号)
- ボディメトリクスとエクササイズを各40分間、有酸素運動を60~90分間行っています。(2012年12月号)
- ボディメトリクスでストレッチをしてから、バレエやベリーダンスに参加しています。(2013年2月号)

サン・プリンセス号で行く 北海道周遊と サハリン10日間(横浜発着)

出航日 2013年7月14日発～7月23日着

2013年
夏



サン・プリンセス: 77,000トン

初夏の北海道を周遊し、大自然を満喫出来るクルーズです。知床や釧路湿原を訪問でき、サハリンの南の玄関口「コルサコフ」を訪れます。ゆっくり、のんびり北海道を楽しむ事が出来ます。



※写真はイメージです。

ダイヤモンド・プリンセス号で行く ねぶた祭りと北海道周遊、 サハリン10日間(横浜発着)

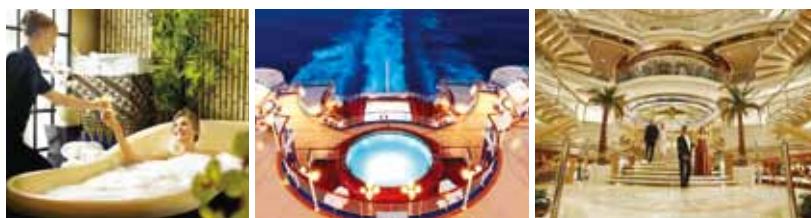
出航日 2014年8月4日発～8月13日着

2014年
夏



ダイヤモンド・プリンセス: 116,000トン

『ラッセラー』の掛け声で青森が熱く燃える、有名なねぶた祭りを見る事が出来ます。真夏の関東を抜け出して、爽涼なベストシーズンの北海道を1周し、サハリンのコルサコフにも立ち寄る楽しさ満載のクルージングをお楽しみ頂けます。



お問い合わせ下さい。最新の情報をもとにご案内させていただきます。

プリンセスクルーズで、夏の避暑地を巡る旅

Feature 特集②

夏のバケーションは、 洋上から日本の夏を満喫!!

リバティヒルバケーションでは、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、お客様のご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は是非ともお薦めしたい、日本発着の豪華客船で行くクルーズの旅をピックアップします。(編集担当:リバティヒルバケーション 岩崎治幸)



リバティヒルバケーション
岩崎 治幸



クルーズの旅はこちら!!
LHVパンフレットにて配布中。

パッケージツアー割引情報

リバティヒルクラブメンバー様 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手配させていただきます。



- 国際線と国内線航空券 (全世界の全券種をご用意!)
- 現地発着オプションツアー
- スポーツ・オペラ等の観戦チケット
- 他社主催パッケージツアーの手配を会員様割引
- 法人様(業務出張)とのお取引
- 世界のクルーズ
- IMGニック・ポロテニーテニスアカデミー(米フロリダ)
- ATAテニスアカデミー(豪州シドニー)
- 世界各地のホテル
- 現地の専用送迎車&ガイド
- レンタカー
- 査証(ビザ)
- ボルドーやブルゴーニュ地方のシャトー巡りツアー
- 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
- 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
- フルマラソンに挑戦!ホノルルマラソンツアー

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。

旅のご相談はリバティヒルバケーションへ

〒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/日本旅行業協会協力会員/
総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸



函館



知床

お1人様
1泊あたり

¥14,900~
(ツインご利用時)

移動+ホテル+食事込!!

クルーズ代金 (お1人様)	内側	海側	バルコニー	ミニスイート
	¥134,000~	¥163,000~	¥214,000~	¥314,000~

日次	寄港地	入港	出港
1	横浜	午後乗船	17:00
2	クルージング	—	—
3	釧路	07:00	17:00
4	知床半島(クルージング)	14:00	17:00
5	コルサコフ(ロシア)	05:00	18:00
6	小樽	06:00	18:00
7	函館	08:00	23:00
8	青森	07:00	21:00
9	クルージング	—	—
10	横浜	午前下船	—



函館



青森ねぶた

お1人様
1泊あたり

¥19,900~
(ツインご利用時)

移動+ホテル+食事込!!

クルーズ代金 (お1人様)	内側	海側	バルコニー	ミニスイート
	¥179,000~	¥219,000~	¥269,000~	¥399,000~

日次	寄港地	入港	出港
1	横浜	午後乗船	18:00
2	クルージング	—	—
3	青森【8/6ねぶた】	06:00	23:00
4	釧路	12:00	20:00
5	知床半島(クルージング)	14:00	17:00
6	コルサコフ(ロシア)	06:00	18:00
7	小樽	06:00	18:00
8	函館	08:00	23:00
9	クルージング	—	—
10	横浜	午前下船	—

クルーズ料金や条件等、詳細に関しましてはリバティヒルバケーションまで

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、木曜日に開講されている2つの初級プログラムです。

PROGRAM VOL.18

初級 ズンバゴールド

木 12:30~13:20

STUDIO

50分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★



「ズンバ」を易しく緩やかにアレンジした「ズンバゴールド」。
関心のある方は、まずこのクラスを体験!!

インストラクター
皆藤 珠理

- クラシックバレエを学ぶ。
エアロビクス、ズンバ、ズンバゴールド、アクアズンバ、ピラティス、バレエパーソナル指導を担当。
- 好きな言葉: 予防
- 好きな事: ストレッチ

皆藤インストラクターへ質問① どんなクラス?

ラテンをはじめ、世界の音楽を楽しみながら、緩やかに身体を動かすプログラムです。テンポの速い曲やゆっくりした曲も、無理なく身体を動かせるよう、内容をアレンジしています。どなたでもご参加頂けます。

皆藤インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

テンポの速い曲では心肺機能向上を、また、ゆっくりした曲では体幹安定を目的としています。
反動をつけることなく、身体が動かせるようになります。
継続していくうちに、バランス感覚が自然と鍛えられ、どのような曲にも対応出来るようになります。

🌞こんな方にオススメ!

- 🌞スタジオレッスンが初めての方
- 🌞運動経験の少ない方
- 🌞怪我をしやすい方
- 🌞緩やかな動きを楽しみたい方

レッスン参加者の声

- それほど激しい動きではないのですが、ラテン音楽の心地良いリズムに合わせて、ステップを踏み、身体を動かすうちに、ジワッと汗が!!最後はいつも“楽しかったね”と皆さんと笑顔で終わります。
- ラテンのリズムによって、心地良く(必死に?)踊っていると、レッスンの中盤でじんわり汗が出てきます。クールダウンの頃には、かなりの発汗!私にはちょうど良いエクササイズです。
- 皆藤インストラクターの魅力は、しなやかで力強く、全てのポーズが素晴らしい点です。「格好良く身体を動かしたら、どんなに楽しいだろう」と思いながら、筋肉・関節の動きを意識してレッスンに励んでいます。
- 木曜日のズンバゴールドは大好きなクラスです。ステップはシンプルに構成されていて、ストレスを感じず、楽しく有酸素運動が出来ます。爽やかな皆藤インストラクターと一緒に踊れるよう、もっと心を開放して楽しみたいと思います。
- 午前中ゴルフのレッスンを受けた後、ズンバゴールドに参加するのが楽しみです。楽しい音楽とリズムで、短時間で筋肉をほぐす事が出来て、とても気に入っています。



FITNESS PR

初級 ウォーターエクササイズ

木

11:00~11:45

AQUA

45分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



身体への負担が少ない点が、ウォーターエクササイズの大きなメリット。夏に向けて、アクアのレッスンを始めるには、最適のレッスンです。

インストラクター 齋藤 圭 他

●ウォーターエクササイズ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。

齋藤インストラクターへ質問① どんなクラス？

水の特性を活かして、全身の筋力を高めるクラスです。水中で身体を様々な動きしながら、歩くレッスンが中心となります。また、水の抵抗や浮力に合わせて、手具を使ったトレーニングも行います。

齋藤インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

下半身の筋力アップはもちろん、体幹の安定や心肺機能の向上を図ります。水中ならではの身体への負担が少ない点も大きな特徴で、どなたでもご参加頂けます。

☀️こんな方にオススメ！

☀️膝や腰に痛みがある方 ☀️激しい運動が苦手な方 ☀️プールでのレッスンを始めてみたい方

レッスン参加者の声

- 最初はきつかったのですが、少しずつ慣れてきて、身体の調子が良くなり、特に膝の痛みがなくなってきました。
- 毎週木曜日の45分間、ビート板やボールを使って水と戯れるのを、楽しみにして参加しております。
- いつも楽しく参加させて頂いております。
- 水の中なので、無理なく全身の筋肉を使って運動が出来ます。週2回、このレッスンを設けて欲しいですね。
- 水中でのエクササイズは、関節に優しいので、と整形外科医から奨められ、2年近く休まずに受講しています。また、ビート板やボールを使ったトレーニングは筋トレにもなり、無理をせずに筋力アップに繋がっていると思います。齋藤インストラクターの誠実な人柄がレッスンにも表れており、それもまた魅力の一つです。
- 水中ウォーキングは、水中でのストレッチとなるので、膝や腰に負担が少なく、とても良いレッスンです。

My Favorite

～私のお気に入り～

第75回：女性会員 様

テニスとゴルフを以前から続けて
いらっしゃる女性会員様。

——リバティヒルクラブにご入会
されたきっかけは？

もともと他のテニスクラブに通っていたのですが、そのクラブがクローズになった為、当時まだオープンしたばかりのリバティヒルクラブに入会致しました。
決め手はスタッフの方々のアットホームな雰囲気と、パーソナルトレーナーのサポートが充実していたことです。

現在では、週5回のペースで利用しております。リバティヒルクラブに通うために、車の免許を更にしたほど、今ではお気に入りの施設です。

また、以前旅行した際には、リバティヒルバケーションの岩崎さんに、旅行プランの作成から手配までを対応して頂き、想い出深い旅を楽しむ事が出来ました。
このような充実したサービスも魅力の一つですね。

——LHCではどの様に過ごされていますか？

ストレッチとコンディショニング

グを中心に、2名のパーソナルトレーナーにお世話になっております。テニスの後に利用する事が多いのですが、調子の悪い箇所をズバリ言い当ててくれるので、とても感心しています。

また、ゴルフではコースを回る事が多く、アフターケアの心強い存在です。

その後はロッカーームでのんびりとしたひと時を過ごします。お風呂に入り、親しくさせて頂いているメンバーの方との会話も、今ではストレス解消に繋がっています。

——今後の目標は？

毎日をストレスなく、リラックスして過ごせるように、まずは日常の生活習慣を維持していきたいと思っております。

今やリバティヒルクラブは、私にとつて無くてはならない存在となつていきます。

これからも自分のペースで無理をせずに、リバティヒルクラブを利用したいと考えております。



いつも素敵な笑顔の女性会員様。これからも充実したクラブライフをお過ご頂けるよう、業務に取り組んでまいります。

(インタビュー：CLP課 藤田 景)



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。

TOUCHSPA
2013 EARLY SUMMER

NEW

リフト マンスール

脂肪の生成をリプログラムする
スリミング&セルライトケアです。
停滞した流れをスムーズにし、
皮膚をリフトアップ。
引き締まったメリハリボディに整えます。

トリートメントの流れ
ボディスクラブ～マッサージ～ボディパック～整肌

90分 ¥16,800(税込)

▶ ¥14,700(税込)

～3コースからお選び頂けます～

A レッグ

ふくらはぎ～大腿部(裏・表)～ヒップ

B 上半身

背中～二の腕～腹部

C 中央部

大腿部(裏・表)～ヒップ～腹部



キャンペーン期間 2013年5月24日(金)～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。

SUNDAY'S SPECIAL TOPICS

ヒューゴ
HUGOバンドEX



インストラクター
HUGO CODARO

2013.6.2

オリジナルバンドを使って、
深層筋へアプローチする、
マットピラティスのレッスン。

オリジナルバンドを使い、カラダに適度な負荷を与えることで、効果的に深層筋へアプローチが出来るマットピラティスのレッスンです。特にカラダの柔軟性を高める事に大きな効果を発揮するので、柔軟で引き締まったカラダを目指す方はもちろん、カラダの硬さが引き起こす様々なストレスにお悩みの方にも嬉しいレッスン内容です。

Peak Pilates 国際トレーナー。ピラティスインストラクターの養成に国内外で精力的に活動する。また雑誌『LEON』のメインモデルを務めるなど、ファッションモデルとしての経歴もある。



美Bodyレシピ 2013.6.9&16

内外から女性美を引き出す
効果的な3つメニューで組み立てたプログラム

- * ストレッチ……全身に滞りなく血流を促す為の柔軟な身体の準備です。
- * ウォーキング……基本の『姿勢』と『歩行』に留意して、最も『楽』で『美しい』所作を修得し、美脚を目指します。
- * ピラティス……薄着になる季節に女性が気になる部分をピンポイントでアプローチ、トータルでメニューをこなすフロースタイルではなく、ウエスト、二の腕、ヒップに特化して引き締めます。

インストラクター
MIHO

都内を中心に特に女性に人気のスタジオ、大手スポーツクラブのフラッグ店、タレント・モデル養成クラス等でピラティス、ウォーキングのレッスンを担当。大手自動車メーカーショールームナビゲーターのウォーキング指導の専属講師等、全国に活動の幅を広げている。

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

6月2日	ヒューゴ HUGOバンドEX	講師 HUGO CODARO	オリジナルバンドを使い、カラダに適度な負荷を与える事で効果的に深層筋へアプローチが出来るマットピラティスのレッスンです。(初級)
6月9日	美Bodyレシピ	講師 MIHO	「美Body」の第1回目は、ウォーキングのプログラムです。美脚を目指してレッスンを行います。(当日先着限定10名)(初級)
6月16日	2週連続のスペシャルレッスン。 連続してのご参加をオススメします。		
6月23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。ご一緒にたくさん動いて、汗をかきましょう。(初中級)

1	土		16	日	沖縄ファンダイビングツアー LHC&JITC男子ダブルス フラワーショップ 短縮営業日
2	日	フラワーショップ 短縮営業日	17	月	パーソナルトレーニング無料体験 (6月17日(月)~29日(土))
3	月		18	火	
4	火		19	水	
5	水		20	木	
6	木	柿田川湧水群散策ツアー	21	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
7	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	22	土	
8	土		23	日	フラワーショップ 短縮営業日
9	日	フラワーショップ 短縮営業日	24	月	
10	月		25	火	
11	火		26	水	
12	水		27	木	
13	木		28	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
14	金	沖縄ファンダイビングツアー NO MICHAEL, NO LIFE! 金澤コーチゴルフコースレッスン会 フラワーショップ	29	土	
15	土	沖縄ファンダイビングツアー	30	日	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

13th Anniversary Party

2013年7月7日(日) 開場17:30 開演18:00 ラウンジにて

リバティヒルクラブは、会員様に支えられて、今年13周年を迎えます。
日頃の感謝を込めて、創立記念日の7月7日(日)に、「13th Anniversary Party」を開催致します。
ご家族・ご友人をお誘いの上、是非、ご参加下さいませよう、ご案内申し上げます。
詳細は、館内掲示及びホームページにて随時、お知らせ致します。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年7月号は、6月25日発行予定です。