

Club Information

クラブインフォメーション

2013.07



p.02-05 特集

p.06-07 フィットネスプログラム

p.08 イベントレポート

p.09 My Favorite

p.10-11 最新情報

ハワイ島のエコツアー

アクアシェイプ／バランスエクササイズ

柿田川湧水群散策ツアー／No MICHAEL, NO LIFE !
女性会員様

13th Anniversary Party／サンデーズ・スペシャル 他

ハワイ島のエコツアー

新しいハワイ島の楽しみ方の提案です。

もう何度もハワイへ行かれています方も多いと思いますが、今回、リバティヒルクラブ会員の皆様へご紹介したい旅『ハワイ島・エコツアー』を掲載致します。

ハワイには、独特の進化の過程から独自の文化や自然に溢れています。言語・フラ・ウクレレ・アート・料理・ファッション・神話・ダイナミックな海や山・渓谷、そして固有の動植物等…。

これらを体験し、理解するためには、経験と知識の豊富なガイドが不可欠です。そこで、ハワイに関する深い造詣と経験を持つ、エコツアーガイドの長谷川久美子さんをご紹介します。

次回のハワイ旅行の際には、いつもとは少し違う側面から『ハワイ島』を学んでみませんか？

Message

Aloha !

心から愛しているハワイだからこそ、もっと大切にしたい……。原生的な自然の中で見て頂きたいもの、触ったり、匂いを感じたり、皆様の五感を通じて伝えたいことが沢山あります。

そして、参加者の皆様からも沢山学びたいです。是非一緒にハワイ島の山々を歩いて自然をじっくり観察しましょう。

ハワイ島の素晴らしい自然の中で、あなたご自身の心の動き、宇宙との繋がり、植物の神秘、鮮やかな夕焼け、満点の星空、地球のエネルギー、鳥のさえずり…

様々なハワイを体験して下さい。きっとあなたにとって、かけがえの無い体験と思い出になることでしょう。

Mahalo !

長谷川 久美子

兵庫県出身、1964年生まれ。

1988年からハワイ島に住み観光関係の仕事に従事。2000年より「ハワイ・ネイチャーアドベンチャーズ」を設立し、本格的なエコツアー会社を立ち上げる。ハワイに関しての深い造詣と経験は、ハワイ島を代表する日本人ネイチャーガイドとして活躍中。

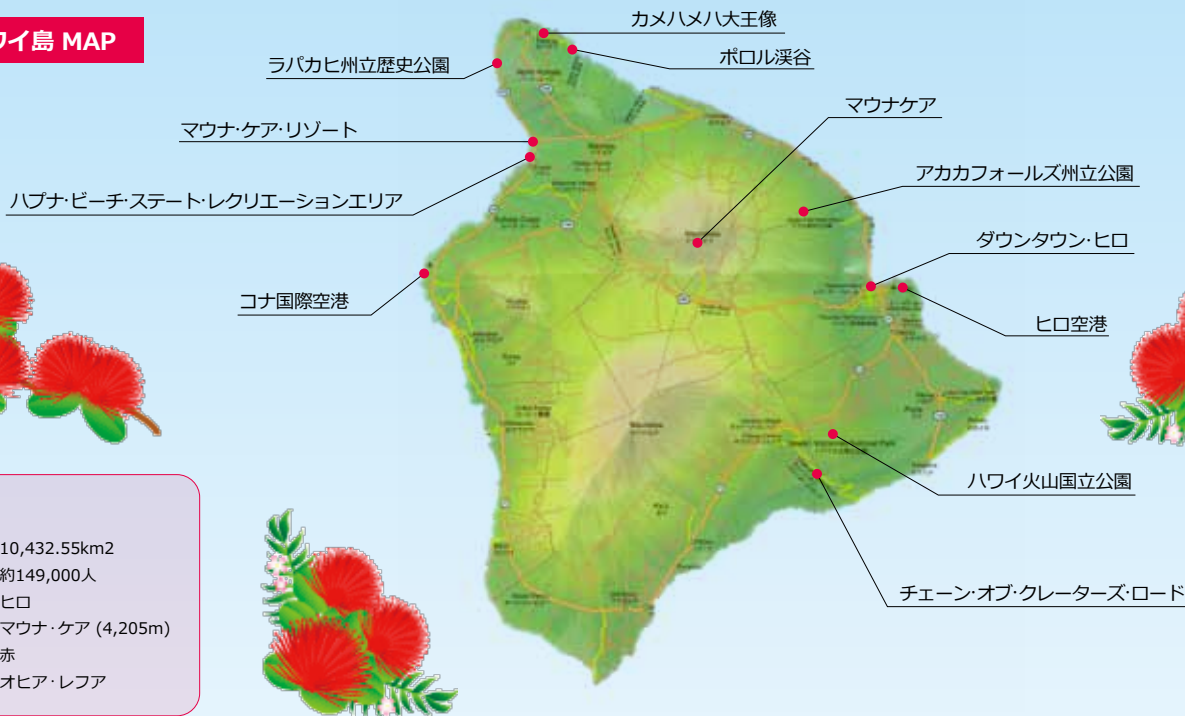


リバティヒルパケーション
岩崎 治幸



「ハワイ島トラベルガイド」(右)と
「ディープ・ハワイ・エコツアー」(左)を
エントランスにて配布中!!

ハワイ島 MAP



島の概要

面積 … 10,432.55km²
人口 … 約149,000人
郡庁所在地 … ヒロ
最高峰 … マウナ・ケア (4,205m)
島の色 … 赤
島の花 … オヒア・レフア

エコツアーの世界をご紹介します！

ハワイには日本とは異なる風景と雰囲気があり、その美しさと穏やかさ、人々の明るさやのんびりさ、爽やかな風に新鮮な空気、青く透き通る空と海があります。エコツアーのガイドは、この自然が発するさまざまな言葉を人間の言葉に翻訳し、自然や文化歴史などに潜む意味や関係性を読み解き伝えます。

知的好奇心旺盛な観光客の五感をフルに刺激し、ハワイ独自の自然の面白さや不思議さ、生態系、人との関わり、文化などを観察し、体験し、発見し、考えることをサポートします。専門ガイドの詳しい解説が加わることで見えてくる風景が変わって、より生き生きとしたものとなることでしょう。

エコツアーで体験する主な5つのメニュー

……スケールの大きなハワイの大自然に触れる・宇宙の雄大さと地球のエネルギーを体感しよう。

1 滝と渓谷を楽しもう 水・命の源。潤い、恵み、癒し、安らぎの元。



【右】アカカフォールズ州立公園

健脚度：☆
初心者向け・約40分程度

その美しさで有名な150mほどの滝。滝までの遊歩道ではハワイ固有の植物がたくさん楽しめます。

【左】ポロル渓谷

健脚度：☆☆
初心者向け・約2時間30分程度

展望台から見る渓谷は絶景！簡単なトレイルでビーチから見る風景はさらに絶景です！

2 火山探索に挑戦しよう

火の神ペレの住む伝説の地。キラウエア火山。



【左】イキ・ハイキング

健脚度:☆☆
初心者向け・約4時間程度

世界遺産ハワイ火山国立公園をじっくり時間を掛けて散策します。巨大な木性シダが生い茂る原生の熱帯雨林があったり、変化に富み、地質学や生物学的にとっても面白いところをハイキングしましょう。

【右】チェーンオブクレーターズロード

熔岩が流れ出し空気に冷やされ固まった上とその周辺を観察します。熔岩の流れ方によってカラパナ溶岩台地等へ変更する場合があります。

3 星空観測を体験しよう

南十字星・天の川…。360度に広がる満点の星空。



マウナケア山頂 (オニズカビジターセンター)

先住民の伝統的航海術と文化に触れながら、美しいサンセットと星空観測を楽しめます。望遠鏡を使って観る惑星や星団、星雲など、その楽しさは何倍にも広がります。

*マウナケア山頂は高地(4200m)のため参加条件がございます。

「妊娠中」、「16才未満」、「24時間以内にスキューバダイビングをした方」、「高血圧」、「心臓疾患・呼吸器系疾患」、「アルコールを当日飲酒された方」、「激しい運動や高地での活動が不適切なその他条件に当てはまる方」は、ご参加いただけません。

4 植物観察に出掛けよう

不思議なハワイの植物を探しましょう!



マウナケア(プーフフルの丘)

各所にてハワイ固有の植物たちを観察します。太平洋を隔て渡ってきた植物の多くは、独特の生態系の中で他で例を見ない植物へと進化していきました。

5 歴史遺産を巡ろう

ポリネシア人はどのようにして大海に散らばる島々へ来たのか?



ラパカヒ州立歴史公園

およそ600年前の漁村跡を復元した歴史公園。当時の家屋、ヘイアウ、カヌー、ゲームなどがあり、かつての庶民の生活に思いをはせることができる貴重な公園。



* 健脚度について

☆(1つ星)…ファミリー向け。1日1~2時間の軽いハイキングで平坦または、なだらかな坂のコースです。
☆☆(2つ星)…一般または、ファミリー向け。1日3~4時間程度のゆっくり歩くハイキングです。

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
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

LHVCOLUMN

ツール・ド・フランスの魅力



●ヨーロッパでは、大きな展示会や国際会議がひと段落して、今はメジャーなスポーツの祭典が真っ盛りシーズンのシーズンです。近年、私が一番楽しみにしているサイクルロードレースのシーズンも開幕しています。特に『ツール・ド・フランス』は、100回記念大会を迎えて世界中から大注目されています。

●ツール・ド・フランスの魅力…それは間違いなくテレビに映し出される『映像美』です。選手たちを追いかけて、車やバイクに搭載された車載カメラから送り出される映像は、レースのスピード感にあふれて、選手の表情を迫力満点に映し出しています。何機ものヘリコプターからの空撮は、美しい景観や歴史のある街並を積極的に捉えて飽きることがありません。

●ピレネー山脈やアルプス山脈などの2000メートル級の山岳地帯や峠、農業大国フランスの側面が見られる大規模な田園地帯、初夏らしい草原やひまわりの咲き乱れる丘陵地帯、地中海や大西洋を望む美しい海岸地帯等…そんな美しい景色のなかを3週間にわたって選手たちは走り抜けていくのです。

●訪れる機会のないフランスの田舎町や古い街道などを日本に居ながらにして、テレビで、しかもライブで見ることが出来るなんて…なんと素晴らしいことなのでしょう!! 通り過ぎてゆく知らない街の大聖堂や古城・遺跡、景観、世界遺産などを紹介しながらレースは進みます。

それは、まるで私の大好きなフランスの田舎町をワンデイドライビングしているかのようです。

●ワインを片手にカモ肉でもかじりながら…ムフフ。なんという至福の時間~最高にお勧めです!! いつの日か、最終日のシャンゼリゼのゴールあたりに観戦に行きたいと思っています~リバティヒルクラブの会員の皆様、一緒に行きませんか? この続きはWEBで!!

* * *

リバティヒルクラブのホームページでは、私たちアテンダントが日々ブログで情報を発信しています。是非とも、一度ご覧くださいませ。

リバティヒルバケーション 岩崎治幸

フィットネスプログラムを毎月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、木曜日と金曜日に開講されているプログラムです。

PROGRAM VOL.19

初級 バランスエクササイズ

木 12:30~13:15

DO-JO

45分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★



6月
スタート

6月より始まった新レッスンの「バランスエクササイズ」。
フィットネスプログラムを始める方にも是非オススメ！

インストラクター 持丸 雅子

持丸インストラクターへ質問① どんなクラス？

体幹を意識しながら、歩いたり、片足で立ったりします。バランスと筋力アップを向上させる、スロートレーニングです。

持丸インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

体幹を安定させ、股関節、肩甲骨周りの柔軟性を高めます。歩く時に必要な筋力アップも図れます。

☀こんな方にオススメ！

- ☀ バランスを整えたい方(片足立ちが苦手な方)
- ☀ フィットネスプログラムを初めて行う方
- ☀ 体幹を強化したい方

レッスン参加者の声

- 片足でバランスを取りながらのスロートレーニングなので、体幹がしっかり鍛えられる感じがします。
- 気持ち良く汗をかきました。もう少し時間があれば良いと思います。
- ひとつひとつの動きがゆっくりなので、効果がしっかりと実感出来ます。身体のバランスを確認出来、姿勢も良くなると思います。始まって5分で汗をかきます。楽しいですが、意外ときついレッスンです。

FITNESS PR

初級 アクアシェイプ

金

11:00~11:45

AQUA

45分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



プールサイドで、レッスンを行う持丸インストラクター。シェイプアップ効果を期待出来る点も、人気の秘訣。

インストラクター 持丸 雅子

- インストラクター歴: 17年
- スタジオエクササイズ・整体師
- 一生元気に動ける身体作りを考えて、プログラムを組んでいます。

持丸インストラクターへ質問①

どんなクラス?

水流・水圧を利用して全身の筋肉強化や柔軟性を高めます。ヌードル(浮棒)やボール等の手具も使いながら、楽しくシェイプアップします。

持丸インストラクターへ質問②

どんな効果があるの?

水の抵抗に耐える事によって、体幹も鍛えられます。また、身体の引き締め・ほぐし効果もあります。水中でのトレーニングのため、身体や関節への負担が少ないのが最大の特徴です。

☀️こんな方にオススメ!

☀️膝や腰に痛みのある方 ☀️股関節が固い方 ☀️全身をほぐしたい方

レッスン参加者の声

- 私がこのレッスンに参加して10年以上になりますが、とても楽しく参加させて頂いております。また、運動量が多いので、とても効果が上がり、満足しております。参加されている方々も楽しい方ばかりで、気持ちよくレッスンをする事が出来ます。この時間がいつまでも続きますように…。
- 私の健康の源になっています。6年間休まず頑張っています。楽しいレッスンです。
- 身体全体動かして、気持ちが良いです。音楽も元気がでる感じで、楽しく動けます。筋肉痛になるかと思うくらい動きますが、全然なかったの、頑張って参加しています。
- 10年続けて参りましたが、とても効果があります。持丸インストラクターの指導で、これからもずっと続けていきたいと思っております。
- 初めての参加でしたが、雰囲気もよく身体をのびのびと動かして楽しいレッスンです。

柿田川湧水群散策ツアー

2013年6月6日(木)



木々に囲まれた柿田川湧水群

毎年恒例のバスツアー。今年は富士山麓の見晴らしの良い丘陵地にある「クレマチスの丘」で、現代彫刻とクレマチスガーデンを見学し、続いて日本三大清流の一つである柿田川湧水群を散策しました。

当日は天候にも恵まれ、充実した一日となりました。ご参加頂いた25名の皆様、有難うございました。

クラブライフプランナー課 藤田 景
カスタマーサービス課 森鍵寿美



クレマチスの丘の花々(左)と柿田川公園第2展望台の湧水(右)

NO MICHAEL, NO LIFE!

全編アナログレコードによるノンストップDJ MIX。

第2弾は、マイケル・ジャクソンを特集致しました。

2013年6月14日(金)

幼少期のジャクソンファイブ時代から70's~90'sまでの軌跡をたどった、音楽イベントをお楽しみ頂きました。

ご参加下さった皆様、有難うございました。(クラブライフプランナー課 藤田 景)



参加者の声

- 特製のCDを頂き、有難うございました。
- アットホームな感じのイベントで、とても楽しかったです。
- DJの方が、リクエストに応じてくれて嬉しかったです。
- 楽しい夜でした。また参加したいと思います。
- ローリングストーンズやクイーンの特集も企画して欲しい。
- スティービーワンダーの特集をお願いします。
- ROCK WITH YOUのライブバージョンが最高でした。
- ユーミン、サザンオールスターズの特集をお願いします。
- 70年代から80年代のソウルミュージックやダンスミュージックを特集して下さい。
- ゲストとして参加しましたが、とても居心地の良いイベントでした。

My Favorite

～私のお気に入り～

第76回：女性会員様

錦織コーチのゴルフプライベートレッスンを
受けられている女性会員様。

——リバティヒルクラブにご入会
されたきっかけは？

家でじっとしているよりも、身
体を動かして、生活に張り合いを
出したいと思い、スポーツクラブ
を探し始めた事がきっかけです。

リバティヒルクラブへの入会の
決め手は、自宅から近い点と
スタッフの応対と雰囲気良かった
点です。

入会後は、パーソナルトレー
ナーの高橋毅さんから「トレーニ
ング」や「コンディショニング」
を受けています。身体がほぐれ、
以前は毎週2回通っていたマッ
サージに頼らなくても済むよう
になりました。

周りの方が頑張っている姿を
見ると、エネルギーを頂いて、
私も頑張ろうという気持ちが湧
いて来ますね。

——LHCではどの様に過ごされ
ていますか？

ランチタイムにラウンジで一息

入れたり、パーソナルトレーニ
ングや、ゴルフのレッスンを受け
ながら、週2回通うようにしてい
ます。

また、毎回ではありませんが、
見岳インストラクターのヨガの
レッスンも楽しみにしています。

その他、ラウンジで開催される
ニューイヤーパーティーや、ダン
スパパーティー等にも、参加させて
頂いております。

——今後の目標は？

今後は、週3回に増やしたいと
思っています。プールで泳いだり、
フラダンス等のカルチャークラス
にも、挑戦してみようと考えてい
ます。

こうしたレッスンを通じて、
お友達が出来れば嬉しいですね。

リバティヒルクラブを利用する
事で、以前より充実した生活を
送れるようになりました。

これからも、楽しく通いたいと
思います。



ラウンジのお料理をととても気に入られている女性会員様。お孫さんと一緒にご利用されている
お姿を、お見かけする事もあります。これからもレッスンやイベントにご参加頂き、メンバー様と
の親交を深めて頂ければと思います。

(インタビュー：CLP課 岩井 憲政)

13th Anniversary Party

“MAHALO NIGHT”

アロハシャツで
ご参加の方、
特典あり!!

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、ご参加下さいますよう、ご案内申し上げます。



ハワイアン ミュージックライブ

「石川優美 and Pono Lani」のハワイアンミュージックを中心としたデュオライブ。日本とハワイの文化交流のコンサート等、同地との縁も深く、南国のたおやかな時間を想起させる、音色をお聴き下さい。



ポリネシアン ダンスショー

フラダンスのレッスンを受け持つダナ山本先生と、プロダンサー7名によるポリネシアンダンスショーです。フラダンスをはじめ、タヒチアン等、南国の薫りを載せて、彩り鮮やかな衣装をまとった、優雅な踊りをご堪能下さい。



フレアバーテンダー ショー

「UPT」(アップティー)は、世界大会優勝をはじめ、数々の入賞実績を誇る、世界を代表するフレアバーテンダーチームです。今回は、バーテンダー2名による華麗なパフォーマンスを披露致します。

Lounge FiGARO
スペシャルビューフェ
(立食形式・フリードリンク)

2013.7.7 Sun

開演 18:00 (開場 17:30)

お一人様 ¥8,400 (税込) / 定員 150 名様

*ドレスコード: リゾートカジュアル(アロハシャツ大歓迎!!) *お申込締切日: 7月5日(金)

- ゲストの方もご参加頂けます。
- キャンセル料…3日前～前日: 50% / 当日: 100%
- お支払いは、開催日前日までにお願ひ致します。
- 詳細は随時ご案内致します。
- お申し込みはフロントにて承ります。

13th Anniversary T-Shirt

13周年記念オリジナルTシャツ



*まえ



*うしろ

ハワイ語で感謝を意味する「MAHALO」と、
南国の草花をモチーフにデザイン。
素材は、定評ある吸汗速乾性に優れた
ドライクールファスト。
カラーはクラブカラーのネイビー地に
ホワイトプリントを施しました。

¥2,100(税込)

カラー：ネイビー サイズ：XS/S/M/L 素材：ポリエステル100%(ドライクールファスト)

●ご購入・ご試着を希望の方は、フロントへお申し付け下さい。●枚数に限りがございますので、予めご了承下さい。



大好評
キャンペーン中

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～ボディバック～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～

キャンペーン期間 2013年5月24日(金)～7月29日(月)

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

- | | | | |
|-------|-----------|----------|---|
| 7月7日 | ボール&ストレッチ | 講師 杉田 欣也 | ギムニックボールを使って、普段使わない筋肉を刺激し、身体をほぐしながらシェイプしましょう。(初級) |
| 7月14日 | ズンバ | 講師 松原 伶衣 | ズンバは、ラテンのダンスのリズムに身を任せて、どんな方でも楽しめるダンスエクササイズです。(初級) |
| 7月21日 | ファンエアロ | 講師 金子 健 | 様々なステップを取り入れながら、楽しく身体を動かします。リズムに合わせて、心も身体も弾けましょう。(中級) |
| 7月28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トレーニングします。(初中級) |

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	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
6	土	
7	日	13周年アニバーサリーパーティー
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	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
13	土	
14	日	フラワーショップ 短縮営業日
15	月	短縮営業日

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

16	火	
17	水	
18	木	
19	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
20	土	
21	日	フラワーショップ 短縮営業日
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	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
27	土	
28	日	フラワーショップ 短縮営業日
29	月	
30	火	休館日
31	水	休館日

13th Anniversary Party

2013年7月7日① 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をご覧ください。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年8月号は、7月25日発行予定です。