

# Club Information

クラブインフォメーション

## 2013.08



1	木		16	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
2	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	17	土	
3	土		18	日	フラワーショップ 短縮営業日
4	日	フラワーショップ 短縮営業日	19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	パーソナルトレーニング無料体験
7	水		22	木	
8	木		23	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
9	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	24	土	
10	土		25	日	フラワーショップ 短縮営業日
11	日	フラワーショップ 短縮営業日	26	月	
12	月		27	火	
13	火		28	水	
14	水		29	木	
15	木		30	金	休館日
			31	土	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

p.02-05 特集  
p.06-07 フィットネスプログラム  
p.08-10 イベントレポート  
p.11 最新情報

新世代ビジネスクラスのシートへようこそ !!  
ファンエアロ/パイヨー  
13th Anniversary Party/沖縄ファンダイビングツアー  
サンデーズ・スペシャル 他

## パーソナルトレーニング無料体験

フィットネスのスペシャリストがマンツーマンで行うパーソナルトレーニングの無料体験。ご自分の身体を知り、さらにご自分に合ったパーソナルプログラムを受けてみませんか？

初めてパーソナルトレーニングを受ける方、または新しいパーソナルトレーナーを体験してみたい方に限らせて頂きます。

受付場所 2Fインフォステーション 2013.8.17(土)-24(土)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年9月号は、8月25日発行予定です。

## ますます快適に…続々リニューアルされる機内を探訪。

# 新世代ビジネスクラスのシートへようこそ!!

航空会社、料金、機内サービス…全てが同じでも、飛行機の機材が違ったら機内は別世界、ということが時々あります。同一区間に複数のフライトが設定されている場合には、新しいシートを装備した機材をチョイスした方が良いでしょう。なにしろ、10年前のものと最新のものとは全く違います。既に体験された方もいらっしゃると思いますが、今回は新世代のビジネスクラスシートをいくつかご紹介させていただきます。皆様のご予約をお待ち申し上げます。



リハビリバケーション  
岩崎 治幸

## JAPAN AIRLINES 日本航空



日本のナショナルフラッグキャリアも、ようやく(?)、世界に通用するビジネスシートを導入しています。まだ機材の数が少なくニューヨークとロンドンの2路線ですが、今年中にはパリ、ロサンゼルス各路線にも就航するそうです。

\*

『スカイスイート』という愛称の最新のビジネスクラス。B-777の機内は今まで通りの2-3-2という配列となっ

ていますが、全席通路にアクセス可能な配置です。まるで個室のようなプライベート空間が生まれるよう、開閉可能なプライバシーパーティションが設置されているのも大変便利です。クラス最大級の23インチ個人モニター、前方座席下のオットマンにも大型収納スペースがあり、快適な座席周りです。



## DELTA AIRLINES デルタ航空



ノースウエスト航空を吸収合併して、さらに世界有数の航空会社になったデルタ航空。最新のシートを装備したB747-400やB767がアトランタ、ニューヨーク、デトロイト、シアトル、ポートランド、ホノルル、台北、マニラへと就航しています。

\*

『ビジネスエリート』という愛称のビジネスクラス。B747-400のメインデッキは1-2-1の余裕の配列。アッ

パーデッキは全席窓側のソロシートとなっており、どの座席からでも直接通路へアクセスが可能という夢のような世界。180度リクライニングのベッドシート。フルフラット時は男性が横になっても余裕の設計です。15.4インチの大型液晶モニター、USBポートや電子機器電源、LEDライトなど完備していて、ノートPCを広げてもゆとりあるテーブルがございます。



\*写真はイメージです。

## ■LHVオススメポイント



- デルタ航空
- 日本航空
- エミレーツ航空

### デルタ航空

現在、ホノルル線にフルフラットシートの機材を導入しているのはデルタ航空だけです!残念ながら成田発着というデメリットはございますが、快適なビジネスエリートと安価な料金設定は利用価値がとても高いと思います。イチオシです!

### 日本航空

現在、スカイシートはボーイング777-300のみに設置されていますが、この秋よりボーイング767にもスカイシートIIがバンクーバー線に登場します。また、来年以降には、待望のホノルル線や東南アジアの各路線にも拡大就航されますので、ご期待下さい。

### エミレーツ航空

最近、ヨーロッパへ行く利用者も増えてきている中東の航空会社ですが、なかでもエミレーツ航空やカタール航空は注目すべき航空会社です。所要時刻は余計に必要ですが、燃油サーチャージがタダみたいに安いのがメリットです。アフリカへ行くときにも利用価値が高いのです。

## 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。ご希望に応じて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!)
- 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(業務出張)とのお取引
- 世界のクルージングツアー
- IMGニック・ポロテリ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)
- ボルデ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

〒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

Feature まずは快適に…続々リニューアルされる機内を探訪。

新世代ビジネスクラスのシートへようこそ!!



5つ星エアラインを代表する中東UAEの航空会社。まだ初就航から30年も経っていませんが、超積極投資であったという間に世界中に路線網を敷きました。エアバス380などの豪華な機内を武器に、現在では成田空港と羽田空港、関西空港の各地よりドバイへ向けて毎日運航しています。

\*

「空飛ぶ高級ホテル」と称されるエアバス380の

アッパーデッキを占めるビジネスクラスは2-4-2の座席配列。

しかし、新世代インテリジェント座席はどの席からも直接通路に出ることができますので、1-2-1のような印象です。自慢のライフラットベッドシートは最大200cmまで延長できるゆとりの設計。もちろん、パソコン用電源なども設置されており、充実のICEシステムとともに寛ぎの時間が過ごせます。



\*写真はイメージです。

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」。連載20回目の今回は、火曜日と日曜日に開講されているプログラムです。

# FITNESS PROGRAM VOL.20

## 中上級 ファンエアロ

火 10:20~11:20 STUDIO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



火曜日朝一番のレッスンで、週の前半を元気に乗り切りましょう。

インストラクター 高田 朝美

- (社)日本フィットネス協会 認定インストラクター
- 指導歴27年

### 高田インストラクターへ質問① どんなクラス?

音楽に合わせて、有酸素運動をメインにダンスや筋コンディショニングも行います。60分間、ほぼ動きっぱなしなので、少しキツめながら、楽しいクラスです。火曜日午前最初のクラスですが、朝からハイテンションでお待ちしています!

### 高田インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

心肺機能の向上、体力アップ、ストレス解消などの効果があります。

### こんな方にオススメ!

- ウェイトダウンしたい方
- 思いっきり身体を動かしたい方
- 汗をかいてスッキリしたい方。

### レッスン参加者の声

- 高田インストラクターのファンエアロに参加して、5~6年。常に新しいプログラムを取り入れています。1週目には全く動けないステップが、4週目にはどうにか動けるようになるプログラム作りを楽しみに参加しています。共にシワシワになるまでレッスンに参加していきたいと思っています。
- 年齢が高くなってくると少々難しいクラスですが、ボケ防止、脳トレにとっても効果があると実感しています。毎週、楽しく参加させて頂いております。

## 初級 パイヨー (PI-YO)

日 11:45~12:45 STUDIO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



生活の一部になっている参加者もいるほど、人気のクラス。日曜日こそ、エネルギーチャージ!!

インストラクター 井口 ひろこ

- 東京出身。'85からスタジオインストラクター。
- ヨガ、ピラティス、アロマテラピー、レイキヒーリング資格。

### 井口インストラクターへ質問① どんなクラス?

ヨガにピラティスをコラボレーションしたクラスです。週の始めに、リセット&パワーアップを図ります。柔軟性や骨盤、体幹、筋力だけでなく、集中力、調整力を高め、日常生活にも生かしていきます。どなたでもご参加頂けます。継続は力。生き生きとした豊かな人生を目指しましょう。

### 井口インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

心と身体を共にバランス良くし、エネルギーチャージします。

### こんな方にオススメ!

- スタジオレッスンが初めての方
- 毎日が多忙な方
- 姿勢が気になる方
- 運動不足を感じる方

### レッスン参加者の声

- 忙しい一週間の中で、自分と向かい合い、体調も整える大切な時間です。
- 井口インストラクターのヨガ、パイヨーのクラスに参加して13年になります。毎回変わらぬ真摯な指導に感謝し、楽しくレッスンに励んでいます。私の体調維持には欠かせないクラスです。
- 今日は何となく身体の具合が良くない状態でしたが、パイヨーのクラスが終わる頃には、すっかり元気になりました。井口インストラクターのお陰で、レッスンに集中する事が出来ます。最近は、体力もつき、今後も出来る限り参加したいと思っています。
- 各人の出来る範囲内で猫、椅子、武将等の沢山のポーズをとる事で、身体能力を高めるクラスです。毎週、楽しみに続けております。
- リパティヒルクラブに入会して、初めてこのクラスに参加しました。以前のスポーツクラブでピラティスとヨガの両方を経験していたので、「出来るかな～」と半信半疑でしたが、リラックスも出来、充実した時間を過ごせました。
- 入会してからずっとお世話になっています。ただポーズを真似るだけでなく、井口インストラクターの言葉を一つ一つ注意深く聞く習慣が出来ました。身体の中から、鍛えられる事を実感出来ます。これからも参加し続けたいと思っています。

## “MAHALO NIGHT” 2013.7.7Sun

七夕の夜、当クラブの創立13周年記念パーティーに、多数の方々のご参加を頂き、誠に有難うございました。当クラブの代表を務める栗山雅則の挨拶に続き、メンバーを代表して男性会員の方にご祝辞と乾杯のご発声を頂き、開演となりました。

「ラウンジフィガロ」によるスペシャルハワイアンビュッフェをお楽しみ頂いた後、ショータイムとなりました。最初は、フレアバーテンダーショー。世界大会で優勝等数々の受賞歴を持つフレアバーテンダーチーム「UPT」(アップティー)のMITSU(ミツ)・MASAYA(マサヤ)による華麗なるパフォーマンスが繰り広げられました。続いて、「石川優美 and Pono Lani」によるハワイアンミュージックを中心としたデュオライブ。「ブルーハワイ」や「見上げてごらん夜の星を」、「涙(なだ)そうそう」等、ゆったりとした曲をお楽しみ頂きました。最後は、当クラブで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を披露。最後は、参加者を巻き込んでのポリネシアンダンス一色となりました。



クラブを代表して挨拶する栗山雅則



メンバー様よりご祝辞と乾杯のご発声



これぞ、世界の頂点に立つプロの技、「UPT(アップティー)」のフレアバーテンダーショー。



オリジナルソングも披露の「石川優美 and Pono Lani」のデュオライブ。



ダンスはもちろん、大人数と衣装にすっかり目を奪われたポリネシアンダンスショー。



AUGUST & SEPTEMBER 2013 TOUCHSPA CAMPAIGN

シミやくすみの無い透明感あるお肌は、お顔を若々しく健康的に見せてくれます。ソティスのテクノロジーで開発されたプロフェッショナルホワイトニングは、老化角質を取り除き、キメを整え、滑らかで輝きのあるお肌に仕上げます。

# Professional Whitening

## プロフェッショナルホワイトニング

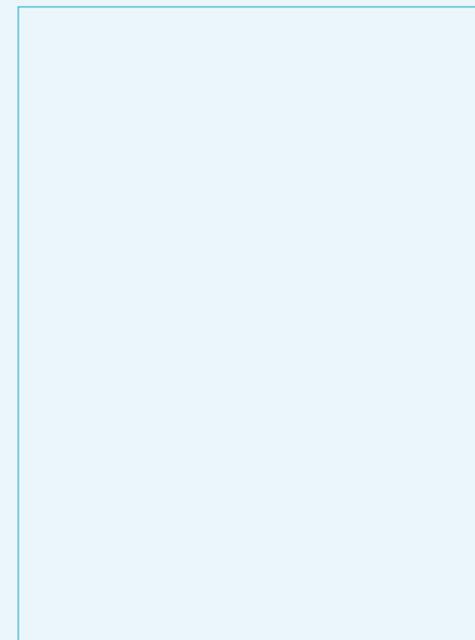
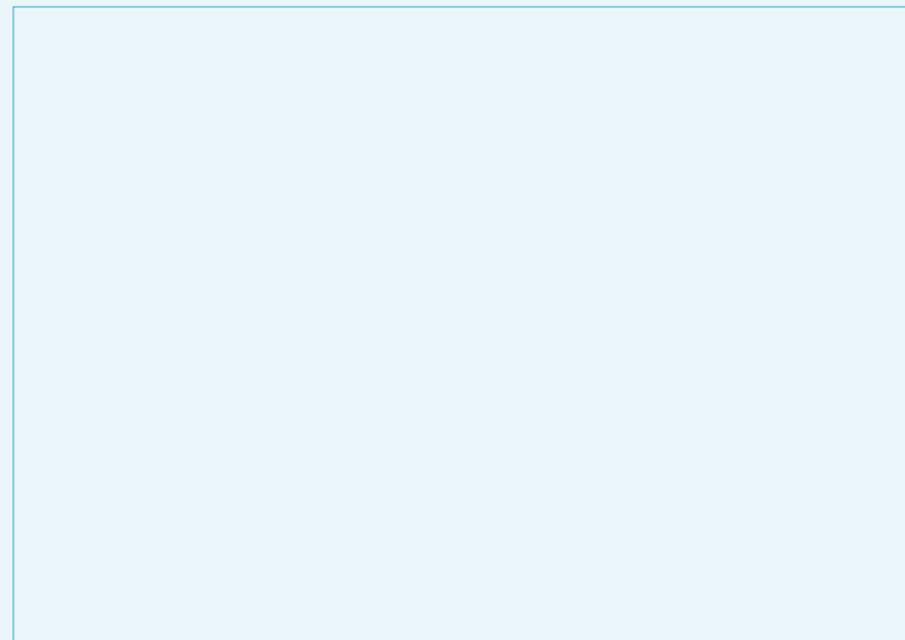
**A** ホワイトニングフェイシャル 90分  
通常 ~~¥14,700~~ ▶ ¥12,600(税込)  
クレンジング・角質ケア・ケミカルピーリング・ピュアビタミンC美容液・マッサージ・パック・ヘッドマッサージ

**B** パーツホワイトニング 60分 ¥8,400(税込)  
お体の部分的なホワイトニングです。施術箇所は3つの中からお選び頂けます。  
①ひじ下 ②足首下 ③背中上部  
角質ケア・ケミカルピーリング・ピュアビタミンC美容液・マッサージ・パック

キャンペーン期間 2013年8月1日(木)~9月28日(土)

# 沖縄ファンダイビングツアー

2013年6月14日(金)~16日(日)



3日目の昼食後、全員で記念撮影。

琉球島料理店「田芋」にて。



世界トップレベルの透明度を誇る沖縄・万座毛にて、毎年恒例となった沖縄ファンダイビングツアーを今年も開催致しました。今回は過去最高10名の方がご参加されました。到着日より沖縄では梅雨が明け、最高のコンディションでスタートとなりました。ライセンスを取得される方もリピーターの方も、神秘的な海の世界を楽しんで頂きました。また、琉球島料理店「田芋」では、沖縄の美味しい料理と泡盛で、参加者同士の親交を深めて頂きました。ダイビングにご興味のある方は、次回のご参加をお待ちしております。

スポーツフィットネス課 齋藤 圭



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

8/4	④ コンビネーションステップⅡ	講師 金子 健	コンビネーションステップは、「脳・神経・筋肉」の繋がりを高める効果的なプログラムです。(中上級)
8/11	④ 骨盤エクササイズ	講師 渋谷 智美	骨盤周りのインナーマッスルに着目したエクササイズです。骨盤のゆがみをリセットしましょう。(初級)
8/18	④ バレエストレッチ	講師 火宮 樹里	バレエの動きをもとに、気持ち良く身体をストレッチするクラスです。(初級)
8/25	④ リトモス	講師 金濱 聡美	南米のアルゼンチンで考案されたダンスエクササイズ系ダイエットプログラムを体験しましょう。(初級)