

Club Information

クラブインフォメーション

2013.09



p.02-04 特集

p.05 My Favorite

p.06-07 フィットネスプログラム

p.08-11 最新情報

マンツーマンであなたの身体をサポート!!
パーソナルトレーニング

女性会員様

シェイプボクシング/リラックスヨガ

ベリーダンス無料体験会/テニス男子ダブルス

リフレクソロジー&ボディケア/ユーミンナイト

オリーブオイルテイastingセミナー 他

LHC Calendar

September 2013

1 日	伊豆ボードダイビングツアー フラワーショップ 短縮営業日	16 月	テニス男子ダブルス 短縮営業日
2 月		17 火	
3 火		18 水	
4 水	ベリーダンス無料体験	19 木	
5 木		20 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 金	ユーミンナイト フラワーショップ 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会	21 土	
7 土	アミノフライト試飲会	22 日	フラワーショップ 短縮営業日
8 日	アミノフライト試飲会 フラワーショップ 短縮営業日	23 月	短縮営業日
9 月		24 火	
10 火		25 水	
11 水	オリーブオイルテイastingセミナー ベリーダンス無料体験	26 木	
12 木		27 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 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	28 土	
14 土		29 日	休館日
15 日	フラワーショップ 短縮営業日	30 月	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



アミノフライト試飲会

2013.9.7(土) 11:00~19:00

2013.9.8(日) 10:00~18:00

ご購入・お問い合わせは、お気軽に2Fジムカウンターまで

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年10月号は、9月25日発行予定です。

クラブインフォメーション 2013年9月号(2013年8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

表紙の写真：スイス、ラヴォー地区よりレマン湖を望む

特集

マシンマンでああなたの身体をサポート!! パーソナルトレーニング

健康に対する関心の高まりと共に、今ではよく知られるようになった「パーソナルトレーニング」。今年創立13周年を迎えたりリハビリクラブは、オープン当初から、「パーソナルトレーニング」に取り組み、普及に努めてきたスポーツクラブの一つです。当クラブの特徴は、様々な専門知識を持つトレーナーにより、幅広い要望に対応出来る点です。今回は、石井レオトレーナーに、概要を聞きました。



リハビリクラブ設立当初から「パーソナルトレーナー」として、携わっている石井レオトレーナー。

パーソナルトレーニングとは何ですか？

トレーニングを行う目的は、一人一人異なります。例えば、テニスやゴルフでの実力を伸ばしたい方と、シェイプアップを図りたい方のトレーニング方法は、同じとは限りません。パーソナルトレーニングは、こうした目的に応じて、その方に合ったトレーニングメニューをご提案し、実際にマシンマンでトレーニングをサポートするサービスです。

パーソナルトレーニングの特徴は何でしょうか？

- ①安全に配慮したトレーニングを習得する事が出来ます。
- ②豊富な知識と経験に基づいて考えられたプログラムにより、効率的なトレーニングが行えます。

③プログラムはオーダーメイドですので、筋肉のバランスをはじめとした体質的な違いや、食生活を含めた生活習慣も考慮した、個別のプログラムを組む事が出来ます。

パーソナルトレーニングの実際の内容を教えてください。

まず、カウンセリング①を充分に行い、そこで導き出されたトレーニングメニューを作成し、提示させて頂きます。その後は、実際のトレーニングに移ります。毎回、お客様のコンディショニングをチェックした上で、トレーニングに入ります。状況に応じて、メニューを変更したり、調整を図ります。

前半にトレーニング②を行い、後半にストレッチ③とコンディショニング④を行います。この順番により、トレーニングの疲れを速やかに回復する事が出来ます。場合によっては、先にストレッチで身体をほぐしてから、トレーニングを行う事もあります。

リハビリクラブのパーソナルトレーナーについて。

当クラブのパーソナルトレーナーは、そのトレーナーの数だけでなく、全員がベテラン揃いである点が特徴です。それぞれの豊富な専門知識を生かして、お一人お一人に適したメニューで、トレーニングをサポート致します。

*次頁に、パーソナルトレーナーをご紹介します。

*パーソナルトレーニングにご興味をお持ちの方は、お気軽に、2階ジムカウンターまでお問い合わせ下さい。



① カウンセリング
お客様の既往歴や現在の健康状態、目標等をヒアリングさせて頂きます。



② トレーニング
お客様の目的に合わせて、効率よく、効果的なトレーニングをお手伝いさせて頂きます。



③ ストレッチ
リラックスした状態で筋肉を伸ばす事により、柔軟性を高めたり、可動域を拡げたりする事が出来ます。



④ コンディショニング
スポーツのパフォーマンスアップや障害予防等に対応した、身体全体のバランスを整えます。

My Favorite

～私のお気に入り～

第77回：女性会員様



「各レッスンでもインストラクターの心遣いが嬉しい」とおっしゃる女性会員様。

——LHCではどの様に過ごされていますか？

まず、入館したらお風呂に入り、

今日に至るまで、ほぼ毎日クラブを利用しており、ほとんどのプログラムを経験しています。入会当初からプールを利用していましたが、現在でも『スイムⅠ』と『スイムⅡ』は、毎週欠かさず参加しています。

——リハビリクラブにご入会されたきっかけは？

以前はマラソンや健康体操を趣味としていましたが、ある時期に、椎間板ヘルニアを患ってしまいました。そのような中、近所にオープンしたリハビリクラブを知り、リハビリ目的で入会しました。初めは、掛かりつけの医師とパーソナルトレーナーの両方の指示を仰ぎながら、様々な運動を行いました。

——リハビリクラブにご入会されたきっかけは？

身体を温めます。その後、自分に合ったレッスンに参加しています。最近一番のお気に入り、齊藤弘明インストラクターの『ボディメイキングⅡ』です。音楽に合わせて運動が出来るとても楽しいレッスンですね。トレーニングの後は、お風呂で汗を流し、ロッカーームでお友達とおしゃべりをしたりして、寛いだひと時を過ごしています。

——今後の目標は？

いくつ年齢を重ねても、毎日大事に生きる事が、これからの目標です。

リハビリクラブへ行く事が、日課になっており、今後もずっと続けていきたいですね。

その為にも、無理をせずに、自分のペースを守りながら、トレーニングをする事が大切だと思います。



会員様の中でも、たくさんのお友達がいらっしゃる女性会員様。アテンダントに対しても、いつもにこやかに接して下さいます。これからも素敵な笑顔で、お友達の輪を広げて頂きたいと思います。

(インタビュー：CLP課 藤田 景)

Personal Trainers

個別でのトレーニングからコンディショニングまでをしっかりサポートいたします。



石井 レオ Leo Ishii
日本体育協会体力測定員

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,465 S ¥3,465 C ¥3,990



伊部 紀子 Noriko Ibe
健康運動指導士/整体師

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,990 S ¥3,990 C ¥3,990



山本 十史彦 Toshihiko Yamamoto
ファンライフコーディネーター

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥4,515 S ¥4,515 C ¥5,040



尾股 由美 Yumi Omata
社日本肥満予防健康協会認定ダイエットアドバイザー
TRXスポーツ医学サスペンショントレーニングコース修了
社日本心理学アカデミー JOPHトークコーディネーター2級

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,465 S ¥3,465 C ¥3,990



今井 龍 Ryu Imai
日本キッドピクス協会・アドバイザー
スポーツ・エアロピクス国際審査員
タイ式マッサージ師

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥4,515 S ¥4,515 C ¥4,515



岡村 泰成 Taisei Okamura

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,570 S ¥3,570



国方 晴彦 Haruhiko Kunikata
NSPA-CPT日本コアコンディショニング協会認定
パーソナルトレーナー/NPO法人日本コーディネーション
トレーニング協会認定プロンスライセン

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,465 S ¥3,465



海老澤 佳祐 Keisuke Ebisawa
NSCA-CSCS/JFBA公認フィットネスボクシング
インストラクター/トレーニング指導士
ゴルフコンディショニングスペシャリスト

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,465 S ¥3,465



金谷 和寛 Kazuhiro Kanaya
パフォーマンスコーディネーター/野球歴12年

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,150 S ¥3,150



茂野 祐美 Yumi Shigeno
NESTA-PFT

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,150 S ¥3,150



後藤 優一 Yuichi Goto
NESTA-PFT
加圧トレーニングインストラクター
BESJマットピラティスインストラクター

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,150 S ¥3,150



伊勢田 大輔 Daisuke Iseda
NSCA-CPT/JATI-ATI

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,150 S ¥3,150



高橋 毅 Tsuyoshi Takahashi
エンジェルボール マスタートレーナー
ストレッチボール ベーシックインストラクター
ボールウォーキング ベーシックコーチ

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,150 S ¥3,150 Y ¥3,150



西垣 拓也 Takuya Nishigaki
全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
ネバダ州立大学ピラティス指導者資格
加圧トレーニングインストラクター
日本健康サポート協同組合認定運動療法士

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日
T ¥3,675 S ¥3,675 C ¥3,675

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」。連載21回目の今回は、日曜日の夕方に開講されている2つのプログラムです。

FITNESS PROGRAM VOL.21

初級 リラックスヨガ

日 15:15~16:00 DO-JO 45分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



日曜日の夕方、「リラックスヨガ」に参加して、疲れを癒しましょう。

インストラクター
大槻 三世子

大阪社会体育専門学校を卒業後、アメリカへ留学。京都・大阪でインストラクターとして活動後、東京へ拠点を移す。現在はスタジオインストラクターをしながらプロのダンサーとしても活動中。

大槻インストラクターへ質問① どのようなクラス?

ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としているクラスです。どなたでも安心してご参加頂けます。

大槻インストラクターへ質問② どのような効果があるの?

リラクセス効果はもちろん、ストレス解消にも効果的です。また、肩こり、腰痛、むくみ改善が期待出来ます。

🌞こんな方にオススメ!

🌞適度に身体を動かし、心も身体もリラックスしたい方 🌞一日の疲れを解き放ちたい方

レッスン参加者の声

- レッスン終了後は、とても気持ち良い気分になります。それぞれのポーズの効果を説明してくれるので、分かりやすいレッスンです。
- その名前の通り、リラクセスをポイントに置いたヨガのクラスなので、日頃の疲れを癒すのに、効果的です。
- 肩こりの改善の為に参加しています。

初中級 シェイプボクシング

日 16:15~17:00 STUDIO 45分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



ボクシングの動作を取り入れたエクササイズで、ストレスを吹っ飛ばしましょう。

インストラクター
湊 浩二

日本ヘルス&スポーツ学院ダンス留学科卒業。日本人唯一の団員として、ニューヨークのマース・カニンガム舞踊団でダンサーとして活動。帰国後、フィットネスインストラクターとしての活動を開始。

湊インストラクターへ質問①

どんなクラス?

協栄ジムが開発した有酸素エクササイズです。ボクシングの様々な動作を音楽に合わせて行います。実戦的な動きが大きな特徴です。任天堂Wiiのゲームソフトにも採用されています。年齢、性別問わずどなたでもお楽しみ頂けます。

湊インストラクターへ質問② どのような効果があるの?

脂肪燃焼の促進をはじめ、スタミナ、瞬発力の向上が図れます。また、ストレス解消効果が期待出来ます。福岡大学での研究により、中性脂肪抑制、否定的感情の低下、活動性の向上など、身体的、精神的にプラスの効果が実証されています。

🌞こんな方にオススメ!

🌞脂肪燃焼をしたい方 🌞スタミナをつけたい方 🌞ストレス解消をしたい方

レッスン参加者の声

- 毎週楽しみにして参加しています。筋力アップやスタミナを高める効果があります。これからも続けていきたいレッスンです。湊インストラクターの笑顔も、とてもステキですよ。
- 単純な動作の繰り返しで、ダンス系と異なり、振り付けを合わせる必要がありません。振り付けの苦手な私にはピッタリです。短時間のレッスンですが、運動量が多く、汗も多くなります。
- 高齢ですが、健康の為に頑張って参加させて頂いています。親切な湊インストラクターのおかげで元気でおります。
- 湊インストラクターの笑顔が素敵です。パンチのコンビネーションはストレス発散の効果があり、毎回楽しく参加しています。
- 湊インストラクターのチャーミングな笑顔と真剣な指導で、確実に体力(スタミナ)を付ける事が出来、全ての筋肉が鍛えられ、達成感と爽快感が味わえる貴重なクラスだと思います。クラスメイトの皆様は同志という感じでとても楽しいです。



Bellydance

ベリーダンス

新インストラクター

無料体験会

初級クラス

新インストラクターを迎えて、ベリーダンス再スタート。
ベリーダンスを実感する体験会を2回限定で開催!!

2013年9月4日(水)・11日(水)

各回共に16:00~17:00



新インストラクター

シーナ

矢口美香 Dance art Atelier Pasha所属。

女性が、年齢を問わず美と健康を保てる踊りであるベリーダンスに強くひかれ、矢口美香氏師事のもと学ぶ。同氏率いるオリエンタルローズの一員として、様々なステージで経験を積みながら、所属スタジオにてインストラクターとしても活動中。

お問い合わせは、2Fジムインフォステーションまで。

SEPTEMBER & OCTOBER 2013 TOUCHSPA CAMPAIGN

リフレクソロジー
& ボディケア



リフレクソロジーとは、主に足の裏にある全身の反射区を刺激していく健康法です。
自然治癒力を高め、体内の排毒を促し、むくみや冷えを解消します。
ボディケアとの相乗効果で、身体に溜まった夏の疲れをリセットしましょう。

40分コース 通常 ¥4,200 ▶ ¥3,780(税込)
リフレクソロジー20分+ボディケア20分

60分コース 通常 ¥6,300 ▶ ¥5,670(税込) (AまたはBのどちらかお選び頂けます。)
A リフレクソロジー20分+ボディケア40分
B リフレクソロジー40分+ボディケア20分

80分コース 通常 ¥8,400 ▶ ¥7,560(税込) (A~Cの中からお選び頂けます。)
A リフレクソロジー40分+ボディケア40分
B リフレクソロジー20分+ボディケア60分
C リフレクソロジー60分+ボディケア20分

担当アテンダント



網谷 拓二

お一人お一人の心身のケアやリフレッシュにお役立ち致します。

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日



山崎 渚

リフレッシュやリラックス、心身のケアにお役立て下さい。

日本アロマ環境協会 1級

予約可能日 月 火 水 木 金 土 日

9月上旬よりスタート!!

詳しくはタッチスパセラピストにご相談ください。

TOUCHSPA
CONDITIONING
CARE SALON

オリーブオイル テイステイングセミナー



ここ数年、健康に良いと人気のオリーブオイル。関心を持つ方が増えた一方で、数多くの種類が店頭並び、一口にエクストラバージンオイルといっても、選び方に迷うケースも……。

今回は、試食を兼ねて、オイルの見分け方等をオリーブオイルソムリエに教えて頂くセミナーを開催致します。

①5種類のエクストラバージンオイルの試食を通じて、美味しいオリーブオイルの見分け方や味をお教え致します。
②オリーブオイルの保管方法や、お料理の合わせ方、製造工程等を通じて、購入するポイントをご紹介します。

募集人数：8名様限定 参加費：¥3,675(税込)
講師：小松 紀代子氏(日本オリーブオイルソムリエ協会認定オリーブオイルソムリエ)

2013年9月11日(水) 11:00~12:30
会場：ラウンジフィガロ スイートルーム

テニス男子ダブルス



LHCとJITCの中で行う男子ダブルス。これまでの交流戦や対抗戦のチーム対抗とは異なるスタイルの試合をご体験下さい。

日 程	8:45 集合(自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ) 9:00 試合開始 15:00 試合終了
参加費	一組 ¥7,350円(税込) *ペアにてお申し込み下さい。
キャンセル料	1週間から3日前:20% 前日:半額 当日:全額
募集人数	先着12組24名様(最少催行人数:6組12名様)
申込締切日	2013年9月9日(月)

*料金には昼食代は含まれておりません。
*雨天中止の決定は、イベント集合時間一時間前に致します。

2013年9月16日(月・祝)
会場：自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

施設ご利用料金(一部)変更のお知らせ

当クラブでは、ここ数年徹底したコスト削減を進め、価格維持に努めて参りましたが、人件費や施設の維持管理費の上昇分を吸収出来ず、9月1日より施設ご利用料金の一部を下記の通り、変更させて頂く事となりました。今後もアテンダント一同新たな決意で、皆様へ更なるサービスの向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

記

① ドライビングレンジフリー打席	30分/525円(税込)
② 駐車場利用料	1時間毎に200円(税込)

※ただし、クラブ内で駐車料金以外の利用料が3,150円(税込)以上の場合は、駐車料金は終日無料となります。

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

9/1	パンキング	講師 MINAKO	腕をムチの様にしなられ、音楽に合わせて楽しく踊るダンスのクラスです。(初中級)
9/8	オリジナルステップ	講師 堀 慎二	ステップに少し慣れてきたら、ユニークなバリエーションに挑戦しましょう。(初中級)
9/15	ジャズダンス	講師 美夢ひまり	音楽に合わせて、楽しみながら、身体全体を使って踊るクラスです。(初中級)
9/22	ファイティングエクササイズ	講師 松本 彩	ダンス系の音楽に合わせて、パンチやキックでストレス発散&シェイプアップしましょう。(初中級)

全編アナログレコード ノンストップDJ MIX第3弾!!

ご予約頂いた方に、オリジナルMIX CDプレゼント!!

Yuming Night

ニューミュージックを牽引した荒井由実時代から80年代の松任谷由実までの名曲で、懐かしき青春が蘇る2時間。
竹内まりや・サザンオールスターズ・大瀧詠一・山下達郎……同時代のヒット曲もPLAY。
[DJ担当]クラブライフプランナー課 藤田 景

Lounge FIGARO SPECIAL MENU

2013.9.6 [fri] 19:00~21:00
ラウンジ フィガロにて(エントランスフリー、お食事代は別途)
ご家族・ご友人お誘いの上、ご来場をお待ち申し上げます。