

Club Information

クラブインフォメーション

2013.10



LHC Calendar

October 2013

1	火		16	水	第10回ゴルフ クラブチャンピオンシップ
2	水		17	木	
3	木		18	金	長谷川耕史 書道教室入門体験会 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
4	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	19	土	
5	土		20	日	フラワーショップ 短縮営業日
6	日	フラワーショップ 短縮営業日	21	月	
7	月	佐野歩アクアプライベートレッスン スタート	22	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
8	火		23	水	紅葉ゴルフツアー in 日光
9	水		24	木	
10	木		25	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
11	金	長谷川耕史 書道教室入門体験会 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ	26	土	
12	土		27	日	善憲之プロゴルフプライベートレッスン フラワーショップ 短縮営業日
13	日	フラワーショップ 短縮営業日	28	月	
14	月	伊豆ボートダイビングツアー 短縮営業日	29	火	
15	火		30	水	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			31	木	休館日

p.02-03 特集

p.04 最新情報

p.05 フィットネスプログラム

p.06 イベントレポート

p.07-11 最新情報

今秋の新レッスン紹介

ベリーダンス開講

ベーシックステップI

オリーブオイルテイastingセミナー/ユーミンナイト

第10回LHCクラブチャンピオンシップ/

紅葉ゴルフツアー in 日光 他

- 特集でご案内致しました通り、10月よりフィットネスプログラムを大幅改編致します。各レッスンの時間変更等もございますので、プログラム表をご確認下さいますよう、お願い申し上げます。
- 10月は、様々なイベントを開催致します。皆様のご参加を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11月号は、10月25日発行予定です。

スポーツベスト シーズン到来!!

今秋の新レッスンを紹介

リバティヒルクラスでは、皆様によりご活用頂けるように、今秋、フィットネスプログラムの再編成を行います。従来のプログラムの開講時間の変更と併せて、サンデーズスペシャルでご好評を頂いたレッスン等が、定期プログラムとして登場します。今回の特集では、各担当インストラクターより新レッスンについてご紹介致します。また、今回ご紹介出来なかったレッスンも時間延長等の変更を致しました。さあ、「スポーツの秋」の今こそ、これまで受けた事のないレッスンにも挑戦してみてもはいかがでしょうか。

オリジナルステップ

「ステップ」の第一人者による、丁寧な指導が魅力!!

毎週水曜日 14:45~15:45



インストラクター
堀 慎二

Step運動は跳んだり跳ねたりする事なく、ジョギングと同じエアロビクス効果と共に、日常生活に必要な筋力を強化する事が出来ます。今月より新たにレッスンを担当させて頂きます。Stepの楽しさを少しでも多くの方に感じて頂けましたら嬉しいです。是非、初めての方もご参加下さいませよう、お待ちしております。

■ Profile

★日本フィットネス協会公認ディレクター★全日本エアロビクスコンテスト ディレクター★東京都エアロビクス連盟参与 ★日本ウオーキング協会公認主任指導員★元警視庁健康管理本部指定トレーナー★加圧トレーニングインストラクター★鍼灸師★S&H pro.代表

アクアプライベートレッスン

リバティヒルクラス支配人代行直伝!!
人気のスペシャルレッスンが定期プログラムに。

毎週月曜日 12:30~13:00 / 13:30~14:00



インストラクター
佐野 歩

泳げる人も泳げない人も、初心者から上級者まで個別対応でわかりやすい指導を心がけています。フォームを改善したい方、レベルアップを目指している方、競技志向の方、是非ご参加下さい。

楽しくわかりやすいレッスンで、皆様をサポート致します。

■ Profile

フィットネス業界勤務、水泳指導歴30年。現在リバティヒルクラス支配人代行を務める。

リトモス

アルゼンチンのダンスエクササイズで、
ダイエットプログラムを体験!!

毎週金曜日 15:15~16:15



インストラクター
金濱 聡美

リトモスは南米アルゼンチンで考案されたダンスエクササイズです。ダンスの経験が無い方でも、ラテン、ヒップホップ、ジャズ、レゲトンといった様々なダンスを気軽に楽しんで頂けるクラスです。有酸素運動の効果も抜群で、色々な音楽に合わせて、たっぷり汗をかけるプログラムです。

■ Profile

★インストラクター歴5年★エアロビクス、ステップ、ダンスエアロビクス、リトモス、ポルドスラを指導★東京・神奈川のフィットネスクラスを中心に活動しており、各地イベントレッスンでのリードも担当している。

ファイティングエクササイズ

サンデーズスペシャルでも人気のレッスン。
トレーニング後の爽快感は格別!!

毎週金曜日 14:00~15:00



インストラクター
松本 彩

ダンスミュージックに合わせて行うファイティングレッスンです。ステップを使いながら、前後、上下、左右の動きでパンチやキックを出し、全身運動を行います。激しい動きはありますが、自分の体力レベルに合わせて、強度をアレンジできるので、幅広い年齢層の方にマイペースでご参加頂けます。汗をたくさんかくので、気分爽快、リフレッシュ、シェイプアップしたい方にも最適です!

■ Profile

リバティヒルクラス スポーツフィットネス課 アテンダント

FITNESS PROGRAM VOL.22

初中級 ベーシックステップ I

月 14:30~15:30 STUDIO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



インストラクター
杉本 咲

ステップに関心のある方は、是非、このクラスを体験!!

リパティヒルクラブ アテンダント

杉本インストラクターへ質問①

どんなクラス?

ステップ台を使って、昇降運動を基本にした動きから、少しずつ様々な動きへと展開していくベーシックなクラスです。有酸素トレーニングに加えて、機能改善を目指したトレーニングも行います。音楽に合わせて、楽しみながら、全身を動かします。ステップにご興味のある方は、是非、ご参加下さい。

杉本インストラクターへ質問② どのような効果があるの?

ステップ台を使用することで、足腰の強化にも繋がります。また、心肺機能を高めるにも効果大!! ステップ台の高さを調整する事で、個人の体力に合わせて、強度を変えることも可能です。上半身の動きが加わるので、しっかり発汗を促す事が出来ます。

☀こんな方にオススメ!

- ☀楽しく有酸素運動をしたい方
- ☀心肺機能を高めたい方
- ☀体力をつけたい方
- ☀全身をくまなく動かしたい方

レッスン参加者の声

- 始めた頃はレッスン時間が長くて、時計ばかり見ていましたが、今では短く感じるようになりました。杉本インストラクターのリズム感のある、とても楽しいレッスンです。
- いつも元気な杉本インストラクターのベーシックステップ I に参加しております。ステップの登り降りは、足腰が鍛えられるので、これからも続けていきたいと思っています。

Bellydance

ベリーダンス

初級クラス

2013年9月18日 スタート!!

毎週水曜日 16:00~17:00

¥2,100(税込) / 回

新インストラクターによるベリーダンスレッスンが始まりました。

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惹かれ、矢口美香氏に師事。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。



赤ワインとフルコースのテイasting...

ワインテイastingフェア

お料理

- 《前菜》 フランス産ジロル茸とエスカルゴのブルギニョン
- 《スープ》 さつま芋のポタージュ 生うにのフラン、イクラ添え
- 《魚》 秋刀魚の松茸クルート、焼き松茸と柚子の香り
- 《肉》 牛ホホ肉の赤ワイン煮込み、じゃが芋の絨毯、栗のニョッキを添えて
- 《デザート》 クレームブリュレ アラモード

お飲物

- ・フィガロのソムリエが選び抜いた赤ワイン4〜5種
- ・フリードリンク
コーラ/ジンジャーエール/オレンジジュース/グレープフルーツジュース/ウーロン茶/生ビール/赤ワイン/日本酒

時間▶各回18:00~20:30

定員▶各回30名様

料金▶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)。

2013.9.26(THU)~9.28(SAT)

Lounge FiGARo

Event Report

Olive Oil

オリーブオイル テイastingセミナー

オリーブオイルソムリエ、小松紀代子氏をお招きし、オイルの見分け方等を教えて頂くセミナーを開催致しました。

2013年9月11日(水)
11:00~12:30
ラウンジ スイートルームにて

参加者の皆様のお声

- ☆本物のエキストラバージンオリーブオイルの味が、しっかりと分かりました。
- ☆同じオリーブオイルなのに、こんなに味が違うのにびっくり!!
- ☆ニューヨークで金賞受賞のオイルを試食できて感激です。
- ☆幅広く出回っているオイルの中での選び方が明確になりました。
- ☆これからはスーパーに行っても、安心して選べる気がします。
- ☆エキストラバージンオリーブオイルが健康に良いわけが良く分かりました。
- ☆落ち着いた雰囲気のお部屋で、オリーブオイルの高級感を楽しめました。
- ☆とても楽しい会でした。今度はレシピも教えて下さいね。



初めての試みでしたが、参加者の皆様には、とても楽しんで頂けたように思います。オリーブオイルについて、関心が高く、テイastingでもしっかりと味、香りの違いを分かって下さいました。さすがにリパティヒルクラブのメンバーさんです。上質のエキストラバージンが健康に良い理由も理解され、的確なご質問も多数頂戴し、ソムリエとして、とても嬉しい次第です。ご参加された皆様、有難うございました。(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 小松紀代子)

Event Report

Yuming Night

全編アナログレコード ノンストップDJ MIX第3弾!!

2013年9月6日(金)
19:00~21:00
ラウンジにて

ビートルズ、マイケル・ジャクソンに続き、今回はユーミンを中心としたニューミュージック特集。

参加者の皆様のお声

- 沢山懐かしい曲を有難うございました。
- 30年も前の曲とは思えないほど新鮮で情感豊かな声、大変感動致しました。
- 良い音響で大満足の時間でした。お料理もとても美味しかったです。
- 好きなアーティストの曲を聴きながらの食事は楽しかったです。
- 会話しながらBGMとして聞けたところが良かった。
- ユーミンを全曲アナログレコードで聞けるとは思わなかった。



今回のイベントは、ユーミンの楽曲を中心に、都会の夜をイメージしたシティポップを選曲させて頂きました。ご参加頂いた方々には、改めて御礼申し上げます。第4弾となる次回は、80年代の洋楽の特集を予定しております。是非、皆様のお越しをお待ち致しております。(クラブライフプランナー課 藤田景)



第10回 LHCゴルフ クラブチャンピオンシップ

戸塚カントリー倶楽部で決する栄冠は誰の手に…

第10回を迎えるリバティヒルクラスのクラブチャンピオンシップ。今回も、前回大好評の戸塚カントリー倶楽部での開催です。リバティヒルクラスのゴルフ史に、その名を刻みませんか。我こそはというゴルファーの皆様、名門コースでの一戦に、是非、ご参加を。

参加費▶6,300円(税込)(ゴルフ&パーティー参加費)／2,100円(税込)(ゴルフのみの参加費)
 プレイフィー▶32,050円(税込)(キャディフィー・利用税・諸経費・ロッカー使用料を含みます)
 *プレイフィー・昼食代等は、現地ににて各自ご精算下さい。
 申込締切日▶10月5日(土) キャンセル料▶10月9日～当日まで:5,250円(税込)
 募集人数▶先着16名様4組(最少催行人数:8名様2組)
 ※詳細は館内掲示物・ホームページをご覧ください。

2013.10.16 Wed



この季節、紅葉の綺麗な「パインズ日光ゴルフ倶楽部」。爽やかな秋晴れのもとでプレイした後は、「日光石亭温泉ホテル」のかけ流しアルカリ性単純温泉によりゴルフで疲れた身体を癒して頂きます。往復貸切バスを利用した、ゆったりとしたツアーをお楽しみ下さい。

紅葉ゴルフツアー in 日光

参加費▶32,550円(税込)
 *宿泊費・食事4食、ゴルフ2プレイ、交通費込み *宿泊シングルルームへの変更 3,100円増(税込)
 定員▶先着30名様(最少催行人数24名様)
 申込締切日▶2013年10月10日(木) キャンセル料▶10月15日～前日:7,000円(税込)、当日:全額
 ※詳細は館内掲示物・ホームページをご覧ください。

2013.10.23 WED...24 THU

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させて頂きます。

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

キャンペーン期間 2013年9月7日(土)～10月29日(火)

詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。

TOUCHSPA
CONDITIONING
CARE SALON

伊豆ボート ダイビングツアー

初級者～上級者の方を対象とした、
日帰りのボートダイブツアー。
今秋も開催致します。



参加費▶お一人様¥32,550(税込)
※内訳:往復交通費・施設利用料・保険代・ウエイト代・ガイド代・タンク代・ボートレンタル代
※レンタル器材・昼食は、別途料金となります。(重器材¥6,000/ウェットスーツ¥3,000/軽器材各¥500)
募集人数▶先着10名様(最少催行人数:3名様)
申込締切日▶2013年10月12日(土)

2013.10.14 Mon

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

10/6	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)
10/13	Modern JAZZ	講師 miyuki	バレエの要素を基盤に身体をのびのびと動かし踊ります。この日はバラード曲でコンビネーションを行います。(初級)
10/20	ズンバ	講師 井本 美穂	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。(初中級)
10/27	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)



日本書鏡院 長谷川 耕史 「書道教室入門」体験会

〜書道の基本と実用〜

入門・初級者から上級者までの方を対象とした書道体験会です。

はせがわ こうし
講師:長谷川 耕史氏
日本書鏡院常任理事・
衆議院書道会講師・
青山学院女子短期大学
非常勤講師
台湾の孔子廟においての書法交流会で書道パフォーマンスを行う。京都・清水寺においては古と優艶の書画展の代表作家として出品。TV番組の題字や、中目黒の桜まつりの看板やフラッグの題字を手掛ける。

開催日 10月11日(金)・18日(金)
両日ともに11:00~12:30
会場 ラウンジ スイートルーム
定員 各回先着10名様限定
参加費 お一人様 3,675円(税込)
講師 長谷川 耕史(はせがわ こうし)
※書道道具等は当クラブでご用意致します。※ゲストの方もご参加頂けます。
お申し込み・詳細はフロントへお尋ね下さい。