

Club Information

クラブインフォメーション

2013.11



LHC Calendar

November 2013

1	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	16	土	
2	土		17	日	フラワーショップ 短縮営業日
3	日	フラワーショップ 短縮営業日	18	月	
4	月	短縮営業日	19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	ボジョレーヌーボー飲み放題フェア
7	木		22	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
8	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	23	土	男子ダブルス 第10回LHCテニス クラスチャンピオンシップ
9	土		24	日	善憲之プロゴルフプライベートレッスン フラワーショップ臨時休業 短縮営業日
10	日	フラワーショップ 短縮営業日	25	月	
11	月		26	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
12	火		27	水	
13	水		28	木	
14	木	第10回LHCゴルフ クラスチャンピオンシップ	29	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 休館日
15	金	「箱根」秋の紅葉バスツアー 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ	30	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

Christmas Party 2013
クリスマスパーティー2013

ラウンジフィガロによる着席式フレンチフルコース
定員▶55名様 料金▶¥12,600(税込)
申込締切日:12月12日(木) ※詳細は、随時、館内掲示およびホームページにてご案内致します。

2013年12月14日(土)
開場▶18:00 開演▶18:30

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年12月号は、11月25日発行予定です。

p.02-03 特集
p.04-05 フィットネスプログラム
p.06 My Favorite
p.07 イベントレポート
p.08-11 最新情報

今年の冬は北欧でオーロラの旅を!
コアリセット/ダンスステップII
男性会員様
伊豆ボートダイビングツアー 他
ボジョレーヌーボー飲み放題フェア/「箱根」秋の紅葉ツアー
アンチエイジングキャンペーン/メンズフェイシャル&ヘッドスパ 他

NORTHERN EUROPE

今年の冬は北欧でオーロラの旅を！

大自然のライト・イリュージョンに出会う！

オーロラ鑑賞に最適なフィンランドの街をご紹介します。

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勧めしたい、オーロラ鑑賞の旅をピックアップ致しました。

最近の天体観測の関心の高まりで、今や定番となった天体ショー「オーロラ」も、再び脚光を浴びています。

今年の冬のご旅行は、北欧・フィンランドへ！（編集担当：リバティヒルバケーション 岩崎治幸）



屋根が全面ガラスの「ガラスイグルー」で、オーロラを堪能



リバティヒルバケーション 岩崎 治幸

*写真は全てイメージです。



■ロヴァニエミ Rovaniemi

サンタクロースの故郷でオーロラ&デザインを満喫。サンタクロースの住む街として有名なロヴァニエミは、北極圏から南へ8キロに位置するラップランド州の中心地。サンタのほか、ラップランドならではの博物館などオーロラ鑑賞以外の観光も楽しめます。シーズンには日本語係員同行オプションの種類が豊富です。



ハスキー犬5~7頭立ての犬ぞり体験サファリ



フィンランドの森の中を駆け抜けるトナカイサファリ



北欧の景色を眺めながら、クロスカントリースキー



オーロラを目指して…ノーザンライトサファリ



「モイモイ号」オーロラ観測バスツアー

■サーリセルカ Saariselka

フィンランド屈指の極北のオーロラ&ウィンターリゾート。スキーや各種ウィンターアクティビティが充実、思いっきりフィンランドの冬を楽しめます！ホテル・スパ・レストランなども充実しています。また、サーリセルカから少し離れたリゾート地、カクシラウッタネンにある宿泊棟の『ガラスイグルー』は、屋根が全面ガラスのお部屋で、極寒の外に出なくてもオーロラ鑑賞が楽しめるかもしれません。シーズンには日本語係員が常駐している事務所がオープンします。

■ロヴァニエミとサーリセルカ、カクシラウッタネンを巡る冬のオーロラ鑑賞満喫ツアー

下記にフィンランドを中心としたオーロラの旅の一例をご紹介します。このツアーは、お客様のご要望に応じて、日数や訪問先等をアレンジする事が出来ますので、お気軽にご相談下さい。

日	訪問都市	発着	時間	内容
1	ロヴァニエミ	着	夜	航空機にてロヴァニエミ空港到着。日本語ガイドがお出迎えしホテルへ *オーロラハンティングツアーでオーロラ鑑賞チャンス 　　ロヴァニエミ泊
2	ロヴァニエミ サンタクロース村 サーリセルカ	発 着	午前 午後	日本語ガイドと共にサンタクロース村へ その後、車で北上し3時間でサーリセルカへ到着 *オーロラハンティングツアーでオーロラ鑑賞チャンス 　　サーリセルカ泊
3	サーリセルカ		終日	夕方までは豊富なウィンタースポーツや観光をお楽しみ!! *オーロラハンティングツアーでオーロラ鑑賞チャンス 　　サーリセルカ泊
4	カクシラウッタネン		終日	午前中にサーリセルカから20分程のカクシラウッタネンへ移動します。 *ガラスイグルーに宿泊。お部屋からオーロラ鑑賞チャンス 　　カクシラウッタネン泊
5	カクシラウッタネン イヴァロ	発 着	午前 午後	カクシラウッタネンより車で最寄りのイヴァロ空港へお送りします。 オーロラ鑑賞は終了です。

*国際線航空券と現地パッケージの組み合わせたものになります。国際線航空券の手配もLHVへお任せ下さい。



■オーロラの旅には、フィンエアーがお勧めです。
成田からオーロラ観光のゲートウェイ、ヘルシンキへ毎日運航しており、地方都市への接続も良く、大変便利!!

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頂きます。パッケージツアーから個人手配旅行まで、何なりとお申し付けください。

TEL:03-3723-1500 FAX:03-3723-8788 E-Mail:iwasaki@libertyhill.co.jp Web:http://www.libertyhillvacations.co.jp
〒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 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

パッケージツアー割引
リバティヒルクラブメンバー様
最大5%割引!!

FITNESS PROGRAM VOL.23

初級 コアリセット

土 16:40~17:00 DO-JO 20分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



短時間のレッスンでも、リラックス効果大。一度、体験してみてもいい？

インストラクター
岡本 知子

リバティヒルクラブアテンダント

岡本インストラクターへ質問① どんなクラス？

ストレッチポールの上に寝転んで、深呼吸をしながら、ゆっくりと手足を動かします。背骨を調整し、骨格をもとにある状態に戻していくレッスンプログラムです。20分という短時間でのリラックス系のレッスンですので、どなたでもお気軽にご参加頂けます。

岡本インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

背骨をリセットし、脊柱起立筋(背骨周りの筋肉)を整え、血流を良くします。また、ストレッチポールを使いながら、深呼吸を繰り返し行う事により、体幹部の緊張がほぐれます。

☀こんな方にオススメ！

- ☀肩こり・腰痛に悩んでいる方
- ☀冷え・むくみに悩んでいる方
- ☀疲れがとれない方
- ☀睡眠が浅い方
- ☀身体の左右差を矯正したい方
- ☀ストレッチの苦手な方

レッスン参加者の声

- コアリセットというレッスン名から、どれだけハードなのか不安でしたが、とっても簡単で負荷が少ないトレーニングです。効果はすぐに実感出来て、他の方にもお勧めしたいクラスです。
- 腰に支障がありましたが、このレッスンに1回参加しただけで、腰の周辺が楽になりました。
- 丸くなっていて背中がリセットされ、効果的でした。
- 久しぶりに参加しましたが、リラックス出来ました。背筋を伸ばすと気持ち良く、次回も参加したいと思います。
- 自宅にもストレッチポールがありますが、正しい使い方を学ぶ事が出来ました。背中・背骨は人間の中心ラインであり、その健全性を保つ事の重要性を再認識しました。

中上級 ダンスステップⅡ

月 20:00~21:00 STUDIO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



ステップに慣れてきたら、「ダンスステップⅡ」にも挑戦してみましょう。

インストラクター
KUMA

- エアロビクスインストラクター歴14年
- サルサのパフォーマンスチームに所属し、LA、NY、中国、韓国のサルサコンgresに出演。2009年ワールドサルサチャンピオンシップに日本代表として出場経験を持つ。

KUMAインストラクターへ質問① どんなクラス？

ステップに慣れた方を対象とした、より複雑な振り付けを楽しむ事の出来るレッスンです。ダンス要素も加わり、全身をしっかりと動かすクラスです。

KUMAインストラクターへ質問② どんな効果があるの？

脂肪燃焼効果だけでなく、身体全身の持久力のアップが期待出来ます。60分にわたり、ステップを使って身体を動かすので、ストレス解消も図れます。

☀こんな方にオススメ！

- ☀脂肪燃焼効果
- ☀全身持久力のアップ
- ☀ストレス解消

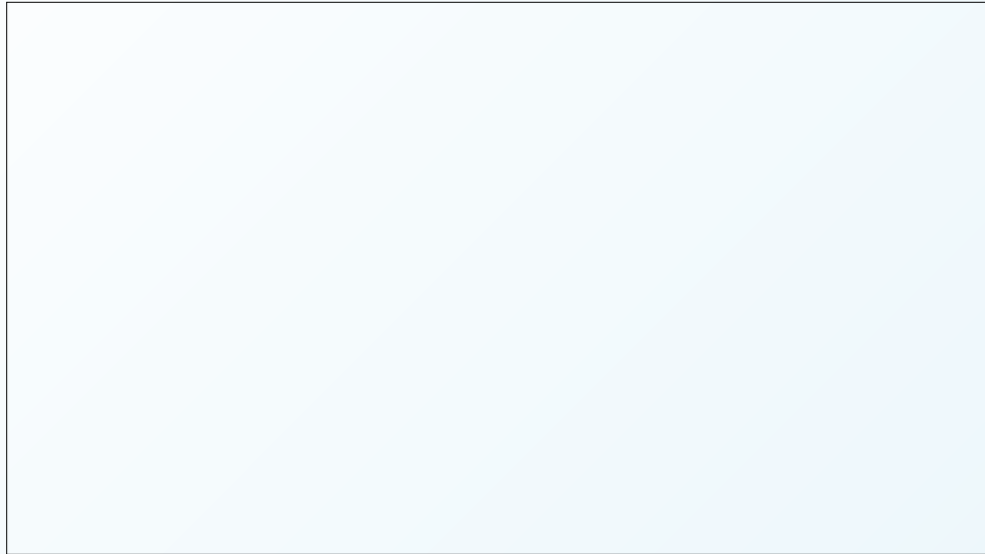
レッスン参加者の声

- 毎回、工夫した楽しいコリオを考えてくれて、細やかな声掛けと共に、前後に移動して教えて下さるので、とても分かりやすいです。月末に、その月に完成したコリオが自分でも出来ると、かなりの達成感を味わえます。また、体幹も鍛えられます。
- 軽快なテンポで展開する爽快感と、難易度の高い技が出来た時の達成感が格別です。
- 丁寧に何度も繰り返して教えて下さるので、ステップに慣れていない方も出来る様になると思います。
- KUMAインストラクターは、名前から受けるイメージとは違い、懇切・丁寧に教えてくれます。ちょっとシャイなところも見え隠れする人柄です。ステップ台を2台使った動きは、前後左右・ターンといろいろアレンジした楽しいレッスンです。

Event Report

伊豆ボートダイビングツアー

2013年10月14日(月)



10月とは思えない暖かい天候に恵まれました。今回は、東伊豆屈指のダイビングポイント「伊東」で、ボートダイブを行いました。約70mにも及ぶ崖からなる圧巻のドロップオフや、伊豆特有の鮮やかなソフトコーラル(珊瑚)、そして様々な魚達を間近に見る事が出来ました。

今年最後のダイビングツアーとなりましたが、来年もメンバーの皆様にダイビングをお楽しみ頂ければと思います。

スポーツフィットネス課 齋藤 圭

Event Report

BMW ALPINA特別展示会

2013年10月5日(土)・6日(日)



BMW ALPINA 特別展示会

10月5日(土)・6日(日) 10:00am - 5:00pm

場所: LIBERTYHILL CLUB 駐車場

展示予定車両

B3 BiTurbo Limousine
D5 Turbo Limousine



2日間に渡り、リバティヒルクラブ駐車場内にて、BMW ALPINA「B3」、「D5」シリーズの最新モデルによる、特別展示会を開催致しました。同展示会をご覧下さいました方々に御礼申し上げます。

クラブライフプランナー課 藤田 景

My Favorite ~私のお気に入り~

第78回: 男性会員 様



終始笑顔でインタビューに応じて下さった男性会員様。

リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは?

当時、膝の治療で通院していた医師からウォーキングをするように言われた事や、家族からスポーツクラブへ通う事を勧められたのがきっかけです。

リバティヒルクラブに入会してからこれ10年以上になります。

尾山台から、週に1〜2回通っていますが、少し前に車の運転を止めたので、息子に買ってもらった自転車で、10分ほどかけてクラブまで来ています。

家族からは、「週1回でも良いから通うように」と言われているので、頑張って続けています。リバティヒルクラブに通う事で、挨拶を交わすような顔馴染みの方も大勢出来るようになりました。

LHCではどの様に過ごされていますか?

以前は、2階のジムエリアへ行って、トレッドミルで歩いたり、

なるべくマシンを使って下半身を鍛えたりしていました。

最近では、医師からも勧められているプールでのウォーキングを20分〜30分間、行うようになっています。

館内に滞在している時間は、一時間程度ですが、短時間でも歩いている効果が出て来たせいか、今では膝もあまり痛くありません。

富士インストラクターのアクアトリートメントに2回ほど挑戦したのですが、この歳になると、やはり結構疲れますね。(笑)

今後の目標は?

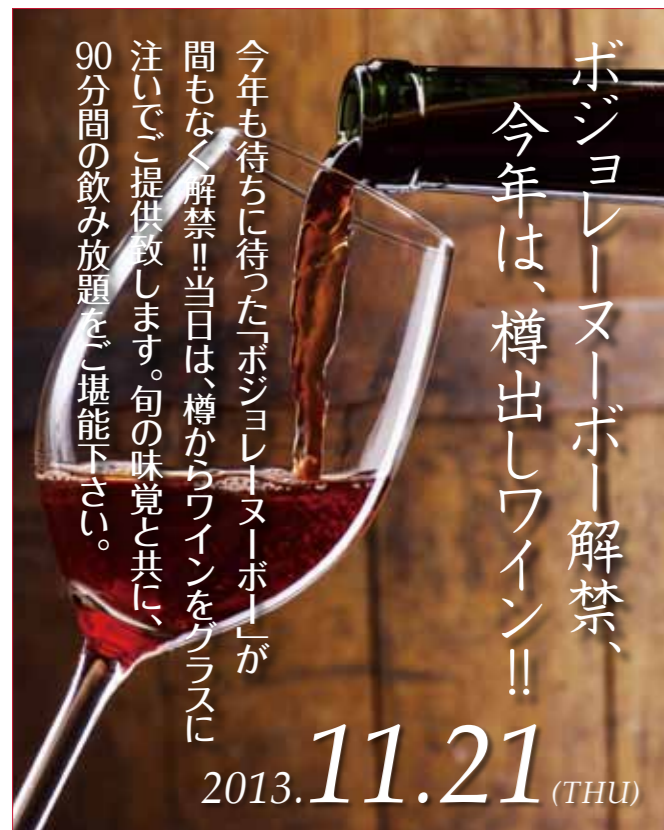
今は、晩酌をする程度ですが、お酒をゆっくり飲みながら、心配事に心をとらわれず、楽しく自由に過ごしていきたいと思っています。

リバティヒルクラブで、運動をする体調も良いので、他の会員の皆さんに迷惑を掛けないように、今後もトレーニングを続けていきたいですね。



リバティヒルクラブの会員様の中で、最高齢92歳(大正10年生まれ)の男性会員様。元気にレッスンを受けられるお姿を見て、奮起される会員様もいらっしゃる、アテンダントからも聞いております。これからも、ますますお元気で当クラブをご利用して頂きたいと思っております。

(インタビュー: クラブライフプランナー課 岩井 憲政)



ボジョレーヌーボー解禁、
今年は、樽出しワイン!!

今年も待ちに待った「ボジョレーヌーボー」が
間もなく解禁!!当日は、樽からワインをグラスに
注いでご提供致します。旬の味覚と共に、
90分間の飲み放題をご堪能下さい。

2013.11.21 (THU)

ボジョレーヌーボー 飲み放題フェア

- 開催日▶2013年11月21日(木)
18:00~21:00の時間帯にご入場下さい。
ご入場頂いた時点から90分間、飲み放題となります。
- 会場▶ラウンジフィガロ
- 料金▶お一人様 ¥5,980(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。
ゲストのご参加も大歓迎(3日前までにご予約下さい)
- 定員▶40名様
- お食事▶
3種のカナッペ/具沢山コブサラダ/熱々!!オニオングラタンスープ
ラザニア/牛ホホ肉の赤ワイン煮込/洋梨のクリームブリュレ
- お飲物▶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/コーヒーまたは紅茶



LHCバスツアー2013・秋 「箱根」秋の紅葉ツアー

- 開催日▶2013年11月15日(金)
7:45 リバティヒルクラブエントランス集合
8:00 出発
18:00 リバティヒルクラブ到着(予定時刻)
- 場所▶箱根大涌谷▶箱根美術館▶芦ノ湖(箱根園)
お食事は、ホテル箱根小涌園内
ビュッフェグランパールにて
ランチバイキング
- 料金▶お一人様 11,550円(税込)
- キャンセル料▶11月9日(土)~前日:6,000円
当日:全額
- 定員▶先着22名様(最少催行人数:17名様)
- 締切日▶2013年11月8日(金)



Daniel Boisvert
(ダニエル ボールバー)

新講師による楽しく、
わかりやすい
初心者からの

講師紹介

アメリカ出身。クラーク大学 理学部 修士。
大手英会話スクール講師として、
様々なレベルの数多くの生徒の英語習得を成功に導く。
また、公立小学校での英語講師としての経験も持つ。

英会話教室

毎週火曜日11:00~12:30

ラウンジスイートルームにて開講中

定員10名様限定
全6回/¥14,490(税込) **参加者募集中**



- 開催日▶2013年11月23日(土)
9:45 LHCルーフコート集合
10:00 試合開始
16:00 試合終了
17:00 表彰式、パーティー (ラウンジ フィガロ)
20:00 終了(予定時刻)
- 予備日▶2013年11月24日(日)
- 会場▶LHCルーフコート/ラウンジフィガロ
- 参加費▶(お一人様)
テニス&パーティー ¥7,875(税込)
テニス ¥4,200(税込)
- キャンセル料金▶1週間前~3日前:20%
前日:半額 当日:全額
- 定員▶先着12組24名
(最少催行人数:6組12名)
*お一人様の方は、コーチにご相談下さい。
- 締切日▶2013年11月15日(金)

男子ダブルス 第10回LHCテニス クラブチャンピオンシップ

2013年11月23日(土) 10:00~16:00



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…

台風の影響により、延期となりました同大会を11月14日(木)に開催致します。
つきましては、改めての参加者募集を行います。
奮ってご参加下さい!! お待ち申し上げます。

- 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、現地にて各自ご精算下さい。

申込締切日▶11月5日(火) キャンセル料▶11月6日~当日まで:5,250円(税込)

募集人数▶先着3組12名様(最少催行人数:2組8名様)

*詳細は館内掲示物・ホームページをご覧ください。

雨天決行

2013.11.14 Thu

ローストチキン&パーティープレート販売

ラウンジ フィガロでは、大地鶏を使用し、皮はパリパリでお肉はふっくらと焼き上げたローストチキンに加え、パーティープレート2種を販売致します。



ローストチキン	パーティープレートA	パーティープレートB
ローストチキン.....¥3,780(税込)	お得なセット	
パーティープレートA.....¥3,980(税込)	ローストチキン+パーティプレートA.....¥5,980(税込)	
パーティープレートB.....¥4,980(税込)	ローストチキン+パーティプレートB.....¥6,980(税込)	

2013年12月4日(水)~27日(金) **先着50名様**
ご指定頂いたお時間にお作り致します。

Autumn Campaign 2013

ご紹介キャンペーン

ご紹介によりご入会された際、メンバー様への素敵なプレゼントをご用意致しました。

LHCオリジナル ロゴ入り
スポーツタオル2枚セット
カラー：ネイビー/ピンク **非売品**



LHCオリジナル ロゴ入りブルゾン
カラー：ネイビー/ピンク サイズ：S/M/L **非売品**

キャンペーン実施期間▶2013年12月27日(金)まで

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

3 目 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 目 バーオソル	講師 稲生 沙代	バレエのレッスンを座った体勢や寝た体勢で行う、エクササイズです。骨盤回りを鍛えます。(初級)
17 目 ズンバ	講師 新毛 幸	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)
24 目 ボール&ストレッチ	講師 杉田 欣也	ジ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)

TOUCH SPA 2013 AUTUMN
PROFESSIONAL FACIAL

アンチエイジング キャンペーン

女性は夏の終わりに歳をとる...

A 100分 ¥13,650(税込) フェイシャル+ヘッドスパ

B 120分 ¥16,800(税込) フェイシャル+背中アロマトリートメント+ヘッドスパ

ヘッドスパ効果について
頭皮のドライクレンジングで、においやベタつきの原因となる酸化脂質を取り除きます。その後、育毛美容液で、ヘッドマッサージする事で、頭皮の活性化と共に、お顔のリフトアップ効果を高めます。

キャンペーン期間 2013年10月1日(火)~11月28日(木)

TOUCH SPA 2013 AUTUMN
いつまでも若々しく、清潔感溢れる表情へ...

MEN'S FACIAL & HEADSPA

メンズフェイシャル &ヘッドスパ

60分 ¥6,825(税込)

男性専用のお化粧品を使用し行うフェイシャルと、今話題のヘッドスパを組み合わせたスペシャルコースです。ヘッドスパでは、ドライクレンジングで、頭皮の汚れを浮かせつつ、育毛美容液でヘッドマッサージし、地肌を活性化させます。

コース内容

頭皮のドライクレンジング ▶ 洗顔 ▶ ヘッドマッサージ ▶ フェイスマッサージ ▶
パック ▶ デコルテマッサージ ▶ 整肌

キャンペーン期間 2013年10月1日(火)~11月28日(木)