

Club Information

クラブインフォメーション

2013.12



LHC Calendar

December 2013

1	日	フラワーショップ 短縮営業日	19	木	
2	月		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
3	火		21	土	
4	水		22	日	フラワーショップ 短縮営業日 善憲之プロゴルフプライベートレッスン
5	木		23	月	短縮営業日
6	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	火	
7	土		25	水	
8	日	フラワーショップ 短縮営業日	26	木	
9	月		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
10	火		28	土	
11	水		29	日	フラワーショップ 特別短縮営業日
12	木		30	月	休館日
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	31	火	休館日
14	土	Christmas Party 2013	1	水	休館日
15	日	フラワーショップ 短縮営業日	2	木	休館日
16	月		3	金	特別短縮営業日
17	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン	4	土	特別短縮営業日
18	水		5	日	短縮営業日
			6	月	通常営業

短縮営業日(日曜・祝日) 10:00~20:00(ラウンジ フィガロ11:30~22:00)
特別短縮営業日 10:00~18:00(ラウンジ フィガロ11:30~19:00)

FIGARO特製三段御節 リバティヒルクラブ限定
商品のお引き換え▶2013年12月30日(月)10:00~14:00 ラウンジフィガロ
先着50名様限定販売 ¥25,000(税込) ご予約・お支払い▶2013年12月19日(木)まで

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2014年1月号は、12月25日発行予定です。

p.02-03 特集①

p.04-05 特集②

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.09-11 最新情報

最先端技術「高次元予防ドッグ」

東京・横浜から大海原へ！

オリジナルステップ／リトモス

軽井沢リゾートマラソン／「箱根」秋の紅葉バスツアー 他

クリスマスパーティー2013／サンデーズスペシャル 他

特集①

さらに充実したクラブライフをお過ごし頂くために。 最先端技術「高次元予防ドッグ」で 身体のコンドイションを手軽にチェック

リバティヒルクラブでは、メンバーの皆様にも、心身共に健康で豊かなクラブライフを今まで以上に充実して頂くために、新しい検診プログラム「高次元予防ドッグ」をご紹介させて頂く事となりました。経緯・特徴・プラン等を掲載致しましたので、是非、この機会に本プログラムをご活用頂きたく、ご案内申し上げます。

■「高次元予防ドッグ」のご紹介に至る経緯

リバティヒルクラブは、設立当初より、スポーツ文化を通じて、豊かさや潤いのある生活を提案してまいりました。

今回、ご紹介する最先端技術を応用した「高次元予防ドッグ」もその一貫として、検討を重ねてきたプログラムの一つです。

メンバー様が、日頃のトレーニングの効果測定をはじめ、身体のコンドイションをもっと手軽に検診出来る方法はないか。

検診が手軽である事で、受診のサイクルも短くする事が可能になります。そのため、検診結果の数値の精度も高まり、身体の変調にも速やかに対応する事が出来ます。ひいては、病気の早期発見や予防にも繋がると考えます。

このような経緯から、自由が丘クリニックとの提携により、メンバーの皆様が、身体に不安を抱える事無く、クラブライフをさらに充実して頂くプランとして、同プログラムをご紹介するに至りました。

■「高次元予防ドッグ」の特徴

この検診は、わずか5分で、全身の健康状態をスキャンングし、脳組織や心血管組織等全8項目のデータを数値・グラフ・3D画像による測定結果を表示する画期的なプログラムです。



◎上記コースを体験された方への特典

初診料 通常 3千円(税別) ▼**会員様限定 無料**

◎各種ビタミン点滴2500円(税別) ▼**30%OFF**

◎各種毛髪ミネラル検査 ▼**30%OFF**

※受診できない方 ①体内にペースメーカーなどが装着されている方 ②骨に金属プレートやボルトが埋め込まれている方 ③一つ以上の四肢切断者 ④四肢や頭部にギプスや包帯をしていて、電極との接触が困難な状態の時 ⑤妊娠5か月以上の方 ⑥年齢15歳以下の方

最大の特徴は、「手軽」な点です。

① 着替えが不要 ② 痛くない

③ わずか5分 ④ その場で結果が分かる

また、診断できる主な8項目は、以下の通りです。

- ① 呼吸系組織
- ② 消化器系機能
- ③ 脳組織
- ④ 心血管組織
- ⑤ 自律神経系組織
- ⑥ ホルモン組織
- ⑦ 一般代謝機能組織
- ⑧ 尿生殖組織

■リバティヒルクラブ会員限定プラン

① 初回トライアル (一般には設定していない特別コースです)

「コース内容」初回検査+エレクトロセンサー+血液+一般検査+カウンセリング

通常 3万円(税別) ▼**会員様限定 2万円(税別)**

② ベーシック3回検査コース

「コース内容」初回検査+エレクトロセンサー2回

通常 7万円(税別) ▼**会員様限定 5万円(税別)**

検診の流れ

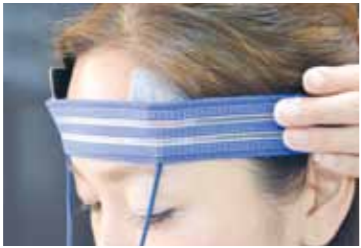
STEP1

問診書を元に、特に気になる身体の箇所をチェック。



STEP2

額の両側に電極パッチを装着。



STEP3

両手・両素足を金属プレートの上に置く。



STEP4

解析結果を元に、ドクターが現在の健康状態をカウンセリング。



健康状態を「数値」「グラフ」「3D画像」で解析します。



エレクトロセンサー「J-SKY10-EX」
FDA(米国の厚生労働省)にも認可され、現在注目されている新時代の医療機器。

一般的な人間ドックと「高次元予防ドッグ」の違い

従来人間ドックでは、「現在・現時点」の健康状態や病気の有無を診断するものですが、通電式健康スキャナー「エレクトロセンサー」は、現在のカラダの状態を分析するとともに、「将来」の病気になる可能性や要因を解析します。

また、検診に多くの時間を要する人間ドックとは違い、わずか5分で主要8項目のデータを測定し、その場でドクターが現在の健康状態をカウンセリングします。

この検査結果をもとに、メタボリック指数やダイエット、スポーツプログラムや食生活へのアドバイスなど、生活習慣の改善やサプリメント外来による生活環境と体質改善を図りながら、病気になりにくい最良の健康状態へと導きます。

ダイヤモンド・プリンセス号 (プレミアム船)

落ち着いた趣のある船内は大人がゆっくりと寛ぐ空間。
優雅に、そして華やかに…まさにクルーズライフを楽しむための船です。

日本周遊と釜山10泊11日間 4月26日(土)出航～5月6日(祝)帰航

Point

- *博多どんたく開催中の博多へ
- *ダイヤモンドプリンセス生誕の地・長崎へ里帰り帰港

お一人様1泊あたり ¥23,900より(ツイン利用時/税金別)

クルーズ料金 ●内側 ¥239,000より ●海側 ¥269,000より
●海側バルコニー ¥329,000より ●ミニ・スイート ¥459,000より

日次	寄港地	入港	出港	宿泊	食事
1	横浜	午後乗船	18:00	船中泊	夕
2	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
3	青森	07:00	16:00	船中泊	朝・昼・夕
4	富山	12:00	18:00	船中泊	朝・昼・夕
5	舞鶴	08:00	19:00	船中泊	朝・昼・夕
6	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
7	釜山	07:00	18:00	船中泊	朝・昼・夕
8	博多	07:00	17:00	船中泊	朝・昼・夕
9	長崎	07:00	17:00	船中泊	朝・昼・夕
10	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
11	横浜	午前下船	—	—	朝

～Premium cruise～

ダイヤモンド・プリンセス号(11万6000トン)



ボイジャー・オブ・ザ・シーズ号 (カジュアル船)

船内アクティビティが充実しています。ファミリーの皆様、どの世代でも楽しめる、まさにアミューズメントシップです。

よくばり台湾・香港9泊10日間 4月26日出発(土)出航～5月5日(祝)帰航

Point

- *ドリームワークスのキャラクターたちがクルーズを盛り上げます
- *お子様施設専任日本人コーディネーター乗船

お一人様1泊あたり ¥15,600より(ツイン利用時/税金別)

クルーズ料金 ●内側 ¥139,800より ●海側 ¥199,800より
●スーパーバルコニー ¥269,800より ●ジュニアスイート ¥358,000より

日次	寄港地	入港	出港	宿泊	食事
1	大井ふ頭(東京)	午後乗船	19:00	船中泊	夕
2	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
3	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
4	基隆(台北)	07:30	16:30	船中泊	朝・昼・夕
5	高雄	07:30	14:00	船中泊	朝・昼・夕
6	香港	10:00	20:00	船中泊	朝・昼・夕
7	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
8	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
9	クルージング	—	—	船中泊	朝・昼・夕
10	大井ふ頭(東京)	午前下船	—	—	朝

ファミリーやお友達グループの方へ朗報!!
バルコニー客室限定で1室利用の3・4人目は無料(諸税別)です!

内側・海側・スイート客室で1室利用の3・4人目は18歳以下の方は無料(諸税別)で、19歳以上の方は大幅割引になります。詳細はお問合わせ下さい。(ボイジャーのみ)

～Casual Cruise～

ボイジャー・オブ・ザ・シーズ号(13万7000トン)



2014年GWに出発する2つのクルーズご紹介

ゴールデンウィーク

Feature

特集②

The Real Pleasure of Cruise 東京・横浜から大海原へ!

リバティヒルパケーションでは、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。今年、日本発着のコースに多くの最新鋭客船が就航し大盛況でした。来年のGWから始まるクルーズシーズンは、ますます盛り上がること間違いありません!今回は、リバティヒルクラブの皆様には是非ともお勧めをさせて頂きたい、来年のGWにぴったりな2つのクルーズをピックアップ致しました。(編集担当:リバティヒルパケーション 岩崎治幸)



リバティヒルパケーション
岩崎 治幸



クルーズの旅はこちら!!
LHVパンフレットにて配布中。



FITNESS PROGRAM VOL.24

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24回目の今回は、水曜日と金曜日に開講されている2つの新プログラムです。

初中級 オリジナルステップ

水 14:45~15:45 STUDIO 60分 強度★★★★★ 難易度★★★★★



ステップの第一人者、堀インストラクターがリバティヒルクラブに合わせたオリジナルステップをレッスン。是非、ご体験を!!

インストラクター 堀 慎二

- 「'89 All Japan Aerobic Championship」優勝
- 「'90 World Aerobic Championship」準優勝
- (社)日本フィットネス協会公認 ディレクター
- (社)日本フィットネス協会公認 エグザミネーター
- NPO全日本エアロビクスコンテスト ディレクター
- 東京都エアロビック連盟 参与
- (社)日本ウォーキング協会 主任指導員
- 東京消防庁 上級救命技能認定
- (独)介護予防運動指導員 ●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

堀インストラクターへ質問①

どんなクラス?

ステップ(踏み台)を使ったクラスで、エアロビクスが初めての方から参加する事が出来ます。オリジナルのクラスですので、定型(決まった振り付け)が無く、参加されている方々の状況に応じて、運動の強さや難易度を変えてレッスンを進めていきます。どなたでもいつでも安心して、参加する事が出来ます。

堀インストラクターへ質問②

どんな効果があるの?

通常のエアロビクスと同様に、脂肪燃焼や全身持久力、呼吸循環器系の機能改善、生活習慣病の予防効果があります。また、ジョギングと同様な効果があり、更にステップを昇り降りする事で、下半身の筋力アップや転倒予防にも繋がります。

堀インストラクターから一言

皆様の健康維持のお役に立てるよう、楽しいレッスンを心掛けていきたいと思っております。そして、エアロビクス運動の一つとして、トレーニングのメニューに加えて頂ければ嬉しい限りです。是非、お気軽にご参加下さい。お待ちしております!!

こんな方にオススメ!

- エアロビクスが初めての方や、少し慣れている方
- 足腰の負担が少なく、汗をかきたい方
- ダンスが苦手な方

初中級 リトモス

金 15:15~16:15 STUDIO 60分 強度★★★★★ 難易度★★★★★



インストラクター 金濱 聡美

- インストラクター歴5年8ヶ月
- 東京・神奈川のスポーツクラブを中心に、エアロビクス・ステップ・リトモス・ポルトラなどのレッスンを週20本担当
- Japan Fitリードインストラクター
- イタリア・リミニウエルネスコンベンションにてリード
- 2013フィットネスセッション講座担当
- 2013アスリエコンベンションリード

金濱インストラクターへ質問①

どんなクラス?

リトモスは、アルゼンチンで生まれたダンス系フィットネスプログラムです。アルゼンチンではもちろん、日本だけでなくヨーロッパなどでも行われています。3ヶ月に一度振り付けが変わり、1時間に11曲の構成で、それぞれ違うスタイルのダンスを楽しむことが出来ます。ラテン、ジャズ、ヒップホップ、レゲトン、POPダンス、セクシーダンス等、多彩な内容です。曲に合わせて振り付けを覚えていき、最後はポーズで終わります。毎回同じ振り付けですので、レッスンを重ねるに連れて、身体が動きを覚えて、その楽しさを感じて頂けるようになると思います。

金濱インストラクターへ質問②

どんな効果があるの?

曲に合わせて振り付けを完成させていくので、一曲の中で足が止まることはありません。そのため、有酸素運動の効果がとても高いプログラムといえます。また、様々なスタイルの動きでダイナミックに全身を動かすので、回数を重ねるほど大きく動けるようになり、とても効果的です。1時間で様々なダンスの動きを習得することができ、達成感と共に、それぞれの曲がとても楽しく、ストレス発散にも役立ちます。

こんな方にオススメ!

- 汗をたくさんかきたい方
- 楽しく運動をしたい方
- レッスンで達成感を味わいたい方
- ダンスが好きの方や挑戦してみたい方

金濱インストラクターから一言

リトモスは、レッスンの回数が増える毎に、その楽しさを感じることが出来ます。最初は大変に感じるかもしれませんが、インストラクターの動きを見て、とにかく動いて頂きたいと思っております。見て、感じて、曲の雰囲気を楽しみながら、身体を動かす事が、魅力を感じられる秘訣だと思っております。楽しく、たくさん汗をかいて、達成感を味わえるクラスです。是非、皆様のご参加をお待ちしております!



SCHANITA & JONNY DYNAMITE

NY、LAを拠点とするゴスペルシンガー、シャニータとジョニー・ダイナマイト。
リバティヒルクラブスペシャルユニットを編成。
ソウルフルなステージと暖かい歌声がラウンジ内を包み込みます。

Schanita (シャニータ)

NY、Tokyoを拠点として、数多くのライブ、プロドウェイ、TV CM、アルバム、映画サントラ等で活躍中。

Jonny Dynamite (ジョニーダイナマイト)

LAを中心にライブやTVで活躍し、日本でも中島美嘉、浜崎あゆみ、SMAP等のバックコーラス等で高い評価を得ている。



サンドアーティストの華、 伊藤花りんパフォーマンス

透過光を使い、光と陰によって
砂絵を変化させて、物語が展開していきます。
指の繊細な動きが創り出す、幻想的で不思議な世界へと誘います。



Lounge FiGARO Christmas Special フレンチフルコース

フレンチレストランの老舗、ラウンジフィガロが
丹誠を込めて作り上げる、
スペシャルディナーを是非ご堪能下さい。

Christmas Party 2013

2013.12.14 [Sat] 18:30開演(18:00開場・20:30終演)

定員：先着55名様 ドレスコード：セミフォーマル
形式：フレンチフルコース(着席式) 料金：¥12,600(税込)

*小人(3歳~16歳)も同料金です。 *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い致します。 *申込締切日：2013年12月12日(木)

Event Report 第4回軽井沢リゾートマラソン

2013年10月27日(日)

絶好のマラソン日和となりました「第4回サンスポ軽井沢リゾートマラソン」。

気温が下がり、一気に色付いた軽井沢の紅葉を横目に、沢山のランナーが、全力で走り抜けていました。

ランナーにとっては、これからの時期が本番。無理せず、楽しみながら、日々の努力を信じて、大会に挑戦して頂きたいと思います。

(スポーツフィットネス課 齋藤 圭)

Event Report

第10回 LHCゴルフ クラブチャンピオンシップ

2013年11月14日(木)

さわやかな秋晴れのもと、今年も戸塚カントリー倶楽部にて第10回LHCゴルフクラブチャンピオンシップを行いました。

今年は、最後のホールまで、誰が優勝するかわからない接戦のクラブチャンピオンシップとなりました。「来年は我こそは」という方のご参加をお待ち致しております!

(クラブライフプランナー課 岩井 憲政)



Event Report

「箱根」秋の紅葉バスツアー

2013年11月15日(金)

今年の秋の紅葉バスツアーでは、箱根大湧谷や芦ノ湖(箱根園)等、箱根の名所を巡りました。

天候はあいにくの雨天でしたが、箱根美術館内の庭園の紅葉は最盛期。関東随一の紅葉スポットだけに、雨の中の紅葉も風情がありました。

ご参加下さいました皆様に改めて御礼申し上げます。

(クラブライフプランナー課 藤田 景)

大湧谷展望台にて

Latin Express con Salsa®

<ラテンエクスプレス コンサルサ®>

ラテンダンスの第一人者
金子 智恵

(有)ハートアンドボディコネクション 代表取締役
Latin Express・Latin Express con Salsa®クリエイター
ラテンダンススタイルエクササイズスペシャリスト
マサラバンガラワークアウト®マスタートレーナー

1982年よりフィットネスインストラクターとして活動。
東京都内を中心に日本全国でLatin Express等のラテンダンススタイルの
フィットネスプログラムをはじめ、ピラティス等の調整系を含む幅広い
プログラムを指導中。
また、国内外のコンベンションやイベントにおいてもプレゼンターとして
ワークショップ、マスタークラスを提供し活躍中。心身が元気になるフィット
ネスプログラムを提供することをモットーにインストラクターの養成とクラ
スの指導に取り組んでいる。

**最新のラテン系エクササイズ、
サンデーズスペシャルに登場!!**

<ラテンエクスプレス コンサルサ®>はラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサの音楽を100%使った
ダンスフィットネスです。左右シンメトリーのフットパターンは筋バランスや左右の巧緻性の向上を図ることができ、シ
ンプルなステップの組み合わせでサルサを踊るように有酸素運動・コアの筋力の改善・体脂肪燃焼をすることができる
最新のラテン系エクササイズです。

2013.12.08 [sun] STUDIO 10:20~11:20
SUNDAY'S SPECIAL 毎週日曜日の特別プログラム

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

12/1	◎ ジャズダンス	講師 夏城らんか	ダンスの基礎である柔軟性、筋力を鍛え、リズムを楽しみながら美しくしなやかな体づくりを目指します。(初級)
12/8	◎ ラテンエクスプレス コンサルサ®	講師 金子 智恵	サルサの音楽を100%使ったダンスフィットネス。有酸素運動・コアの筋力の改善・体脂肪燃焼に効果的。(初級)
12/15	◎ ズンバ	講師 皆藤 珠理	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)
12/22	◎ ポルドブラ	講師 sazae☆	ポルドブラの振り付けは、ヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成されたエクササイズ。ストレッチ効果や筋肉と柔軟性も高められます。(初級)
12/29	◎ ジャイロキネシス®	講師 渡辺 美穂	曲線を描くような動きと呼吸を組み合わせ、関節にストレスをかけないように、筋肉の使い方・方向を意識して身体に活力を与えていくエクササイズです。(初級)



~ソティス最高峰のグローバルエイジングケア~

シークレット フェイシャル

S E C R E T S

シークレットフェイシャルは、ソティスの象徴とも言える
グローバルエイジングケアプログラムです。
**水分保持機能の低下、ハリ・弾力の低下、ストレスに対する
回復力の低下、女性ホルモンのアンバランスなど、
加齢と共に失われる肌機能全てを活性化し、回復させます。**
また、独自の質感・香り・ハンドテクニクが、
お客様の五感へと働きかけ、心身共にリラックスへと導きます。
お肌も心も満たされた「**美心肌**(びじんはだ)」へといざなうひとときをお楽しみ下さい。

A 90分コース 通常 ¥21,000 ▶ **¥16,800**(税込)
フェイシャル+ヘッドスパ

B 120分コース 通常 ¥26,250 ▶ **¥19,950**(税込)
フェイシャル+ヘッドスパ+背中アロマトリートメント

特別特典



施術後に……整肌系ハーブティ
『コラーゲンフェイシャル』
をサービス!!

美容成分を含むハーブと
美容成分全25種類を配合。

『プラエンザイム エクストラ
プロフェッショナル』
をプレゼント!

国産サラブレットプラセンタ 7,000mg/本
その他全105種類美容成分配

キャンペーン期間 2013年12月1日(日)~2014年1月29日(水)

詳しくはタッチスパセラピストにご相談ください。