

Club Information

クラブインフォメーション

2014.02



1	土	
2	日	短縮営業日
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	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
8	土	
9	日	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 短縮営業日
10	月	
11	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 短縮営業日
12	水	
13	木	
14	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
15	土	

16	日	短縮営業日
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 BACK TO 80's フラワーショップ
22	土	
23	日	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 短縮営業日
24	月	
25	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
26	水	
27	木	休館日
28	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 休館日

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)

オープンデイフェスティバル

年に1回のリバティヒルクラブ一般開放日。今年も多彩なイベントをご用意いたします。

当日はゲストご同伴に限り、会員様もご入館頂けます。是非、ご家族・ご友人をお誘いの合わせ上、ご来館の程、スタッフ一同、心よりお待ちしております。詳細は順次、館内掲示等でご案内致します。

2014年3月30日(日)



1・2月無料体験受付中

※無料体験は、お一人様1回までとさせていただきます。

新ゴルフコーチ **椿 智仁**
Tsubaki Norihito

グループレッスン
プライベートレッスン

1月24日(金)よりスタート!! 毎週金曜日11:00~20:00

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2014年3月号は、2月25日発行予定です。

p.02-03 特集①

p.04-06 特集②

p.07 フィットネスプログラム

p.08-09 イベントレポート

p.10-11 最新情報

酵素プチ断食ダイエットプログラムのご紹介
今年おすすめの旅プラン

フラダンスII(初級クラス)新講師のご紹介

ニューイヤーパーティー2014

BACK TO 80's/アロマトリートメント&フェイシャル/
SUNDAY's SPECIAL 他

リバティヒルクラブオリジナルプログラム

2週間のファスティングプログラムと週2回のトレーニングの相乗効果。

「酵素プチ断食ダイエットプログラム」で 身体をリセット!!

リバティヒルクラブでは、エステプロラボの「酵素ファスティングダイエットプログラム」と「マンツーマントレーニング(週2回各30分)」を組み合わせた、当クラブオリジナルプログラムを2月より開始致します。
今回は、この「酵素プチ断食ダイエットプログラム」についてご紹介させて頂きます。



■ キーワードは酵素

酵素は、人間や動物・魚・植物等、全ての生物の中に存在し、生きていく上でなくてはならないものです。

この酵素は体内で、消化・代謝・運動・排泄等の重要な働きをしており、その働きによって大きく2つに分けられます。一つは、消化・吸収に関わる消化酵素。もう一つは、代謝・細胞分裂等に関わる代謝酵素です。

■ プチ断食(ファスティング)の効果とは?

目的は『**身体(細胞)のリセット**』です。体重が減る方も多いですが、それは副次的効果です。消化器官を休め、消化酵素を温存させる事で、腸内環境が整い、代謝酵素を活性化させ、新陳代謝を促します。

■ 「酵素プチ断食ダイエットプログラム」とは?

「**酵素ファスティングダイエットプログラム**」と「**マンツーマントレーニング**」を組み合わせた、当クラブのオリジナルプログラムです。
「酵素ファスティングダイエットプログラム」は、エステプロラボの提案する初級の「14日間ファスティングダイエットプログラム」を採用しています。酵素栄養学に着目し、一定期間食事を摂らない事で、消化酵素の消費の負担を少なくして、代謝酵素の活動を円滑に導きます。

これに並行して、ジムアテンダントによる「マンツーマントレーニング」を、週2回各30分間行います。

*

ダイエット中には、積極的に摂りたいOKフード(*1)と、目標の妨げとなるNGフード(*2)等、留意する点があります。

ご不明点は、お気軽に、ジムアテンダントまでお尋ね下さい。

- *1 OKフード ①酵素の豊富な生野菜・生果物 ②酵素の豊富な発酵食品 ③雑穀・そば・低GI食品 ④短鎖脂肪酸 ⑤フラックスオイル(亜麻仁油)
- *2 NGフード ①白砂糖 ②食品添加物 ③肉・魚(動物性タンパク質) ④白米・白いパン・うどん(高GI食品) ⑤過酸化脂質・トランス脂肪酸 ⑥生の植物の種類

(株式会社エステプロラボ ファスティングダイエットプログラムパンフレットより抜粋。詳細は同パンフレットにてご確認ください。)

	開始前日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	終了翌日	終了翌々日
	準備期	ファスティング期														回復期	
朝	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml	ハーブザイム 20ml
昼	ファストプロ リゾット	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	ハーブザイム 40ml	ファストプロ ガユ	ファストプロ カレーザイム	通常食	通常食	通常食	通常食	ハーブザイム 40ml	ファストプロ ガユ	ファストプロ リゾット
夜	ファストプロ ガユ	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	ハーブザイム 40ml	ファストプロ ガユ	ファストプロ リゾット	通常食	通常食	通常食	通常食	ハーブザイム 40ml	ファストプロ ガユ	ファストプロ カレーザイム
		マンツーマントレーニング(週2回各30分)							マンツーマントレーニング(週2回各30分)								

特集②

2014年のバケーションはどこに行きますか? 今年のおすすめプラン

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・手配させて頂いております。
今回は、今年のおすすめプランを4シーズンに分けてご紹介させていただきます。
本年も『夢』と『感動』にあふれた旅をお届けしたいと思っておりますので、ご用命下さいますようお願い申し上げます。



リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

Winter, 2014

航空運賃が底値のこの季節がチャンス

2月から3月にかけては、いわゆる閑散期となり、航空運賃は、底値でご利用しやすいシーズンです。

ヨーロッパやアメリカ、韓国などはキャンペーン商品が発売されることも多く、機内も空いていることもあり、お休みの取りやすい方には、この時期のご旅行はおすすめです。

《おすすめ航空券の例》

Fly to Europe スカンジナビア航空

パリ・ロンドン、そしていま話題のミラノなど欧州主要都市往復! (一部除く)
お一人様¥38,400より

Fly to Seoul 大韓航空、アジアナ航空

ちよと韓国まで焼肉を食へに行くには最適な羽田空港からソウルへ往復!
お一人様¥15,000より

他にも多数プランがございますので、お気軽にお問合せ下さい。(空港税類・燃油サーチャージ等は別途に必要です)



ヨーロッパへ!! スカンジナビア航空



シランゼリセ大通り



ソウルで焼肉!!

Golden Week, 2014

GWはクルーズの旅がおすすめ

今年のゴールデンウィークの目玉は、東京(大井ふ頭)や横浜から出航する豪華客船の旅。

4月26日(土)出航の『ボイジャー・オブ・ザ・シーズ号』で行く「よくばり台湾・香港9泊10日間」は、リーズナブルで大変お得となっております。

是非とも、ご夫妻やご家族での参加をおすすめしたい商品です。

2月9日(日)には、リバティヒルクラブにてこのクルーズのセミナーを開催致します。ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

~Casual Cruise~

ボイジャー・オブ・ザ・シーズ号
(13万7000トン)



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

- *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が乗船しますので、お子様連れも安心です。

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
●スーペリアバルコニー	¥269,800より
●ジュニアスイート	¥358,000より

クルーズセミナープログラム

- 2014年GWに出航する「ボイジャー・オブ・ザ・シーズ号」のご紹介
アジア最大の13万8千トンの豪華客船であり、アミューズメントシップ「洋上の街」とも言われている船内をご紹介します。
- クルーズデビューの方でも安心です。
船内のキャビン、レストランでのお食事、アクティビティ施設、ドレスコードなど気になるクルーズライフ等をご紹介します。また、お子様やお孫様と一緒のクルーズにも最適です。セミナーでは基本的な内容から役立つ情報まで丁寧に説明させていただきます。
- 紅茶とケーキ付き。
皆様のご参加、是非、お待ちしております。

- 日時 2014年2月9日(日)15時~16時30分(受付は14時45分より)
- 場所 リバティヒルクラブ ラウンジフィガロ スイートルーム
- 参加費 無料(紅茶、ケーキ付き)
- 定員 12名様

New Year, 2015

年末の航空券は早めの予約が勝因

2013年の年末年始は、いかがお過ごしでしたか? 海外で正月を迎えられた方も多かったのではないでしょうか?

弊社では、すでに2014~2015年の年末年始の日本発諸外国行き航空券のお申し込みを承っております。2014年も最大9連休が可能な日程となっております。年末の航空券を取るコツは、「とにかく早く予約&発券」に尽きます。

特に人気のホルル線のビジネスクラスは、独立するフルフラットシートを導入しているデルタ航空(成田発着)の仕入力には、自信があります。

また、羽田空港発着のハワイアン航空、日本航空、そして全日空も取扱っております。

毎年、ご予約を確保しておりますので、年末年始に限らず、是非お問い合わせ下さい。



今年の年末年始もハワイへGO!



お勧めのデルタ航空

180度フルフラットシート



新インストラクター
菊井 典子

2005年、師であるジェイン・ヨシエ・クウレイナニ(オアフ島・Hula Halau Na Opio O Koʻolau所属)に出会い、師の《観る人に感動を》というフラに惹かれ、Hulaを始める。
2009年、師の主催するHula Halau Na Hula O Ke Kai Maluインストラクターに認定され、HalauにてKeiki(子供)クラス、成人クラスを担当。また、スポーツクラスにてフラダンスクラスを担当。

—フラダンスの魅力とは？
私にとって、HULA(フラダンス)の魅力は自然体で踊れること、表現できること。HULAに出会った最初の日から、呼吸するように、全てが身近に感じました。HULAの曲に触れている時・踊っている時は、心も身体も安らぎ、また力が湧いてきます。

—どのような内容のレッスンですか？
ステップ、振り子を正確に美しく、というのは勿論大切ですが、曲の意味を捉えないと正しく表現出来ません。曲の意味を知り、曲の背景をイメージして、気持ちを入れて踊って頂ければと思います。HULAがより身近に感じられ、踊りに楽しさと感動が得られる、そんなレッスンをご提供したいと思います。

—最後に今回のレッスン担当に対する意気込みをお聞かせ下さい。
レッスンを通じて、皆様にハワイの文化・自然をお伝え出来る事を、心から嬉しく思います。また、踊ることの楽しさや幸せを、皆様と分かち合いたいと思います。

2014年2月5日(水)スタート!!

● 毎週水曜日 16時~17時
● 3ヶ月全12回 1万8千円(税込)

2月5日(水)・12日(水)無料体験実施

Hula Dance

2014年2月からフラダンスⅡ(初級クラス)の講師が変更になります。曜日も火曜日から水曜日に変更となります。新講師の菊井典子インストラクターにクラスを受け持つにあたり、レッスンについて伺いました。2月初旬に無料体験も行いますので、この機会にフラダンスを始めたい方も是非ご参加下さい。

フラダンスⅡ(初級クラス)新講師のご紹介



クルーズの旅にご興味のある方はこちら!!
LHVパンフレットラックにて配布中。

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には最大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手配させていただきます。

- 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・鑑賞チケット
- 他社主催パッケージツアーの手配を会員様割引にてご提供
- 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)
- 法人様(業務出張)とのお取引
- 世界のクルーズ
- 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)
- 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



●LHV旅へのステップ



お問い合わせ・ご相談
ご来館時やお電話にてご希望を伺います。どんな事でも構いません。ご相談ください!



旅行手配
私達が心を込めてお客様のご要望に沿ったプランを手配します。



ご出発前の最終案内
ご旅行のご説明とともに必要書類などをお渡し致します。では、行ってらっしゃいませ!

〒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 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 / 日本旅行業協会協会員 / 総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸

アロマトリートメント & フェイシャル

お客様の体調に合わせてオリジナルブレンドした、アロマオイルを使用したトリートメントとオールハンドのフェイシャルがセットになったコースです。トータルケアで全身の疲れを癒し、心身共にすっきりと整えます。

60分コース	アロマトリートメント30分+フェイシャル30分 通常 ¥11,025(税込) ▶ ¥9,450(税込)
90分コース	アロマトリートメント60分+フェイシャル30分 通常 ¥16,275(税込)
	アロマトリートメント30分+フェイシャル60分 通常 ¥15,050(税込) ▶ ¥12,600(税込)
120分コース	アロマトリートメント60分+フェイシャル60分 通常 ¥20,000(税込)
	アロマトリートメント90分+フェイシャル30分 通常 ¥21,525(税込) ▶ ¥15,750(税込)

施術後に…代謝系ハーブティー『スパバーニング』をサービス!!

キャンペーン期間 2014年2月1日(土)~3月29日(土)



サンデーズスペシャルで好評のエクササイズ、「ジャイロキネシス」が2月から、レギュラーレッスンで登場!! 新レッスン「ジャイロキネシス」

インストラクター 渡辺 美穂 火曜日12:30~13:15(45分)

「ジャイロ」は「円・らせん・スパイラル」を意味し、曲線を描くような動きと呼吸を組み合わせたボディワークで、マットやイスに座って、簡単なセルフマッサージを行います。関節にストレスをかけないように、筋肉の使い方・方向・タイミングを常に意識した動きをリズムカルな呼吸と共に行い、体に活力を与えていくエクササイズです。

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

2月2日	◎ 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)
2月9日	◎ リトモス	講師 瑞 樹	南米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)
2月16日	◎ ズンバ	講師 sazae ☆	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)
2月23日	◎ 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)

Event Information

第5回 アナログレコードDJ MIX BACK TO 80's

2014年2月21日(金) 19:00~21:00 / ラウンジ



MADONNA / MICHAEL JACKSON / DURAN DURAN / A-HA / WHAM!!
CYNDI LAUPER / VAN HALEN / U2 / HALL & OATES / THE POLICE
and More ...

昨年5月にスタートしたアナログレコードによるミュージックイベントが、お陰様で5回目を迎えます。
今回は、皆様からのリクエストも多かった80年代の洋楽にフォーカスします。80年代と言え、まさにMTVの時代。ミュージックビデオと連動した音楽、そして日本ではバブル真っ只中で、とてもパワフルな曲が多かったのではないかと思います。
ポップス・ロック・ソウル・映画のサントラ等、なじみのある曲から、少しマニアックな曲まで約50曲を全てアナログレコードにてMIX致します。今となっては懐かしさも感じさせる、パワフルでポップな音楽をお楽しみ下さい！
当日はラウンジフィガロによるスペシャルメニューもご用意。また、エンタランスフリーとなっておりますので、ご家族・ご友人をお誘いの上、是非、皆様のお越しを心よりお待ちしております。 クラスライブプランナー 藤田 景

Winter Campaign 2014

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。

※A・Bのどちらか一つをお選び下さい。

A 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]



B 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▶2014年2月26日(水)まで