

# Club Information

クラブインフォメーション

2014.04



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

羽田空港が本格的な国際空港へ

女性会員様

エアロスタート／ピラティス

オープンデイフェスティバル／バレエクラス増設

新緑ゴルフツアー in 日光／サンデーズスペシャル 他

LHC Calendar

April 2014

1	火		16	水	
2	水		17	木	
3	木		18	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
4	金	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 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	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
6	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	21	月	
7	月	BMW ALPINA特別展示会	22	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
8	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン BMW ALPINA特別展示会	23	水	
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	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	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		29	火	ソシアルテニス(LHC・JITC) 短縮営業日
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11:30~22:00)

## オープンデイフェスティバル

リバティヒルクラス一般開放。花結い師TAKAYAアートパフォーマンス他、多彩なイベントを展開!!

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・ご友人をお誘い合わせの上、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)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2014年5月号は、4月25日発行予定です。

## 特集

# 羽田空港が本格的な国際空港へ。 待望の増発でますます海外が近くて便利に。

今回の特集は、3月30日から国際線が新規就航と増発され大きく生まれ変わり、ますます便利になる羽田空港の国際線についてご紹介させていただきます。



リパティヒルパケーション  
岩崎 治幸

## North America 北米・太平洋



米国行はシアトルが新たに加わりました。相変わらず羽田を深夜0時前後に出発するフライトパターンが主流です。仕事を終えてからのご出発が可能ですので、旅程に1日余裕が生まれますね。

## East Asia 東アジア



東アジアのメジャー都市へのフライトもますます羽田空港へのシフトを加速しており、全日空のソウル線は羽田のみとなり成田は撤退しました。複数の外国航空会社が乗り入れており幅広い選択肢がございます。羽田と成田、虹橋と浦東、金浦と仁川、松山と桃園・・・お間違いのないようご注意ください。

## Europe ヨーロッパ・中東



今回、方面別では一番活発に動いているのが欧州路線です。深夜や早朝に羽田を離発着していた欧州線は、待望の午前出発便が登場します。東京近郊にお住まいの方には本当に便利なフライトスケジュールとなります。大好きな欧州がまた少し近くなります。

6月より就航決定



Beijing 北京

Shanghai 上海

Seoul ソウル

Hong Kong 香港

Taipei 台北

Hanoi ハノイ

Manila マニラ

Bangkok バンコク

Kuala Lumpur クアラルンプール

Ho Chi Minh ホーチミン

Singapore シンガポール

Denpasar デンパサル



ジャカルタ行き

6月より就航決定

## Southeast Asia 東南アジア



東南アジア諸国への路線も大変充実しています。特に、インドネシア、ベトナム、フィリピンとビジネス需要にも応じた新規路線が用意されました。また、羽田発着はナイトフライトがほとんどだったタイやシンガポール路線は、日系航空会社にもデイフライトが設定され選択肢が飛躍的に増え大変便利になりました。

2010年10月、羽田空港に新しい国際線ターミナルが完成してから約3年……。ひと昔前は、小さな小さな国際線ビルから発するのは台湾路線とチャーター便のみだった羽田空港からの国際線。その後、順調に路線数を増やし立派なターミナルへと生まれ変わりました。すでにこの空港からのフライトを楽しまれた方もたくさんいらっしゃると思います。一度でも羽田空港を利用すると、もう成田発着には戻れないのではないのでしょうか。私は以前、羽田に到着し飛行機を降りた瞬間からリパティヒルクラブに戻るまでの所要時間は、なんと66分でした。(その様子は、ブログに掲載されていますのでご覧ください。)

こうして再び日本のゲートウェイの一つになった羽田空港ですが、アジア圏を中心に路線が組まれていて、長距離路線の欧米行きはフライト数は少ない上、深夜または早朝の出発枠しか与えられず、大変不便なスケジュールとなっており、まだまだ成田発着が主流となっています。また、地方から国内線で東京まで移動し羽田

から成田へ荷物を持って乗継をするよりも、地方発着のフライトが充実して空港間の移動が生じないソウル(仁川空港)で乗継いで諸外国へ行くルートを利用する方もかなり多く見受けられていました。しかし!! 2014年3月30日からは羽田発着のフライトが飛躍的に多くなり、長距離路線では深夜や早朝の時間帯だけではなく、日中の便利な時間帯にもフライトが多く設定されました。また、需要の多い東南アジア行きでは、新たなデイトネーションへの路線開設や増便が積極的に行われています。地方発着の方も、東京を経由しても羽田空港での一度の乗継で済むケースが多くなりますので、負担減と同時に選択肢が大きく広がります。羽田空港は日本の玄関口として本当に便利になります!

フライト数激増に伴い、新しいサテライトやスポット、駐車場の増設などの準備が整った国際線ターミナルにはホテルも新規に併設されました。

チェックインや入国審査の時、ターンテーブルに荷物が出てくる時、レストランで食事をする時等、きつと今までよりも混雑して時間を要することになりますので、しばらくの間は注意が必要ですね。

\* さあ、日本のハブ空港としてこの春からの大躍進が期待されている羽田空港から世界各地へバケーションに出発しませんか! 便利になった羽田空港からご旅行される皆様のお手伝いは、是非ともリパティヒルパケーションへお任せ下さい。

# My Favorite

~私のお気に入り~

## 第80回：女性会員 様



スタジオプログラムの後、アクアレッスンに参加されている女性会員様。

—LHCではこの様に過ごされていますか？—  
 多い時には、週に3〜4日、1日5〜6時間、クラブで過ごす事もあります。館内では、スタジオとプールを半々利用しています。スタジオでは、ヘビーハンズやボールシェイプ、ピラティス等のレッスンに参加しています。しっかりと身体を動かし、良い汗をかいた後は、プールでラテン

—リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？—  
 以前通っていたスポーツクラブが閉鎖となり、新たに通うクラブを探していた際、友人からリバティヒルクラブを紹介されました。友人が入会されていた事や、以前のクラブの雰囲気になかったので、施設を見学しただけで入会を決めました。  
 以前のクラブのインストラクターが、リバティヒルクラブでもレッスンを担当していた事も大きな決め手ですね。

—今後の目標は？—  
 新しいレッスンも増えたので、挑戦していきたいと考えています。最近では、サンデースペシャルで、「ジャイロキネシス」に参加しました。そして、新しいレッスンだけでなく、まだ受けていないレッスンにも、参加していきたいと思っています。

—最後にメンバ十様へ一言。—  
 目指すは、リバティヒルクラブのメンバー様お一人お一人の「インハウス・エージェント」でございます。  
 弊社は小さな旅行会社ですが、お客様と同じくらいに、常に各地域ごとに特化した様々なサプライヤーとコミュニケーションを図っております。  
 彼らは私の仲間でもあり、信頼できる仕入・手配のルートは他社にも負けないと自負しております。どうぞ、安心して皆様のバケーション創りのお手伝いをお任せ下さい。  
 メンバー様に一番人気のハワイや私の大好きなヨーロッパ、まだ手配したことのない世界の国々へ。  
 皆様の素晴らしいバケーション創りの一端を担えるよう、頑張りますので、皆様の御用命を心よりお待ちしております。

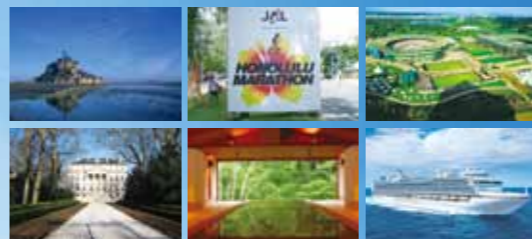


ご友人の方々と一緒にレッスンに参加して下さっている女性会員様。インストラクターもとても喜んでます。新しいプログラムも取り入れて参りますので、これからも、様々なレッスンに参加され、クラブライフを楽しんで頂きたいと思っております。

(インタビュー：クラブライフプランナー課 岩井 憲政)

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、各種パッケージツアー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ます。ご希望に応じて航空券をご紹介します。

- 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
- 法人(業務出張)とお取引
- 世界のクルージングツアー
- 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)
- 世界各地のホテル予約
- 現地の専用送迎車&ガイド
- レンタカー
- 査証(ビザ)
- ポルド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



—リバティヒルバケーションの「オーダーメイドの旅」について教えてください。—  
 旅行商品は大きく分けて『主催旅行』と『手配旅行』の2種類です。  
 後者は、航空機やホテル、その他の地上手配などから組み合わせることで旅を創るオーダーメイドの商品です。  
 お客様から旅の目的やスタイル等のイメージをお伺いして、コミュニケーションを取りながら、一緒に旅のプランを創っていくのです。  
 これは添乗業務や日頃の業務で得た経験や知識を活かせるので、パッケージ商

—旅行業務に携わって何年になりますか？—  
 学生を卒業してからずっとなので、もう20年以上になります。  
 主に海外で行われる展示会や見本市、学会等への視察旅行や業務渡航に特化した会社に勤務し、アパレル、皮革、半導体、製薬・医療等の業界のお客様を担当しております。  
 経理を2年、その後は営業として商品の企画、仕入れ、媒体作り、営業、添乗、精算と全ての業務を経験致しました。  
 当時のお客様とは、法人営業先として今でもお取引をさせて頂いております。

—最後にメンバ十様へ一言。—  
 品の販売よりもやり甲斐があり、また勉強にもなるので私の好きな分野です。  
 リバティヒルクラブのメンバー様より承る旅行手配は、ほとんどがこのオーダーメイド型です。  
 私とは比較にならないくらい様々なディストネーションへ行かれていらっしゃる方も多いため、日々勉強させて頂いております。

# 旅のご相談は、リバティヒルバケーションへ

当クラブエントランスのカウンターにて、ご旅行のご提案をさせて頂いている「リバティヒルバケーション」。今回は、担当者の岩崎治幸にサービスの特徴について聞きました。(インタビュー：広報・制作課 新田康雄)

# FITNESS PROGRAM VOL.27

## 初級 エアロスタート

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



エアロビクスを始めたい方や、気軽にフィットネスプログラムを受けたい方に、オススメのレッスン。  
もちろん、エアロビクス経験者も大歓迎。

インストラクター 森田さゆり

- エアロビクスダンス認定インストラクター
- 指導歴17年
- フロアーエクササイズ指導員

### 森田インストラクターへ質問①

#### どんなクラス?

音楽に合わせて楽しく身体を動かす、エアロビクス初級者のクラスです。どなたでもご参加頂ける優しいレッスンです。  
「習うより慣れる」のフィーリングで、リズムカルな音楽に合わせて身体を動かし、一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

### 森田インストラクターへ質問②

#### どんな効果があるの?

筋肉の持久力や柔軟性の向上に効果的です。  
また、脂肪燃焼が図れます。何よりも心地良い疲労感が得られます。

### こんな方にオススメ!

- ハードな動きに不安のある方
- 爽やかなリズムに合わせて、汗を流したい方
- ストレス発散したい方
- エアロビクスが初めての方

### レッスン参加者の声

- エアロビクス初級者の私には、はじめはレッスンが難しく感じられましたが、森田インストラクターがとても優しく教えて下さり、楽しく参加しています。これからも、続けていきたいと思えます。
- 激しい動きが少ないので、安心してレッスンに参加しています。45分のレッスンはちょうどよいストレス解消です。

## 初級 ピラティス

木 13:30~14:15 DO-JO 45分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



インストラクター miyuki

学生時代にクラシックバレエ、JAZZダンス、HipHopダンスを始める。  
ダンサーとして活動していた頃、NYでの研修時に身体を痛め、ピラティスに出会う。帰国後、長女を出産し、自身の身体の変化に悩み、ピラティスインストラクターの資格を取得。  
現在は都内、神奈川県を中心にフィットネスのクラスを受け持つ。当クラブではピラティスとJAZZダンスを担当。大田区でダンススタジオを主宰し、ダンサーとしても現役活動中。

- 資格
- FTP認定マットピラティスアドバンスインストラクター
  - Balletone ソールシンセシスインストラクター
  - ダイエット指導員
  - ZUMBAインストラクター

### miyukiインストラクターへ質問①

#### どんなクラス?

①呼吸練習②ストレッチ③ピラティスエクササイズの流れで、レッスンを進めていきます。  
最初は身体を温める様な運動から始まり、身体の歪みを整える動きに移り、後半は座った姿勢でのバランストレーニングを行います。  
ゆったりとした音楽により、参加者の皆様が身体の内側に集中して、トレーニング出来るよう心掛けています。

### miyukiインストラクターへ質問②

#### どんな効果があるの?

姿勢改善(身体の歪みを直す)をはじめ、血液循環機能、免疫力アップ、柔軟性向上、筋力向上、ストレス解消、ダイエット、腰痛改善等に効果的です。  
立って行う運動やアップテンポの有酸素運動が苦手な方には、特にオススメです。



アップテンポのレッスンが苦手な方、是非、ご参加を。

### こんな方にオススメ!

- 姿勢改善
- 血液循環機能
- 免疫力UP
- 柔軟性向上
- 筋力向上
- ストレス解消
- ダイエット
- 腰痛改善

### レッスン参加者の声

- 静かな動きなので、とても分かりやすいレッスンです。終わると本当に身体がすっきりして、気持ちが良くなります。miyukiインストラクターも丁寧に教えて下さるので、嬉しいです。
- 毎回miyukiインストラクターが、分かりやすく説明して下さいるので、楽しくピラティスに参加しています。



# 石垣島 フアンダイビングツアー

2014年6月20日(金)～22日(日)

マンタ遭遇率80%以上、世界有数のマンタポイント  
「川平湾(かびらわん)マンタスクランブル」を潜る。

今年、世界的にも有名なダイビングポイント「川平湾マンタスクランブル」を訪れます。「ほぼ確実にマンタに逢える」マンタ遭遇率8割を誇り、1ダイビングで逢える個体数が多いのも特徴です。

マンタは、間近でゆっくりと回ってくれるので、じっくり観察・撮影が出来ます。

海外からもマンタを求めて集まるダイビングポイントにあなただも参加してみませんか。

宿泊は、ビーチホテルサンシャイン。目の前に広がるビーチの先には竹富島、西表島など八重山諸島を一望出来ます。最上階の露天風呂付展望大浴場からのパノラマは息を呑む美しさです。

ダイビングを満喫した後は、グルメスポットでの夕食。また、最終日の石垣島観光等をお楽しみ頂きます。

経験者はもちろん、未経験者の方を対象とした「ライセンス取得プラン」もご用意しております。

ライセンス取得されている方 ¥168,800(税込)  
ライセンス取得プラン ¥212,000(税込)  
募集人数 15名様(最少催行人数:4名様)  
申込締切日 2014年5月16日(金)  
※詳細は館内掲示物・ホームページをご覧ください。

## オープンデイフェスティバル、 いよいよ開催間近!!

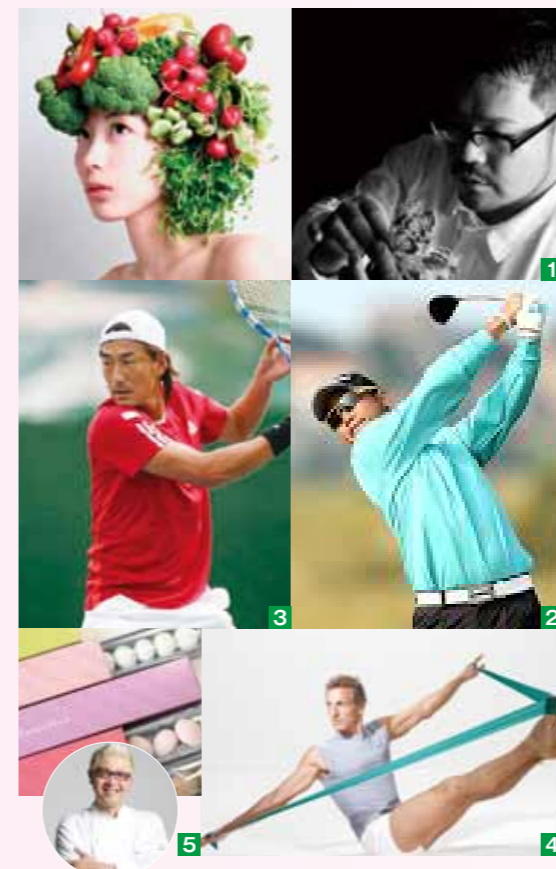
花結い師 TAKAYA のアートパフォーマンス、  
日下部光隆プロゴルフレッスン、佐藤博康プロテニスレッスン等、  
多彩なイベントをプラスして開催致します。

当クラブは、2000年7月7日にオープンして以来、地域密着型のスポーツクラブとして、皆様にご理解・ご支援を頂いております。

日頃の感謝を込めて、休館日に、当クラブを一般開放致します。第9回目となる今回は、普段のリバティヒルクラブを知って頂くために、通常のプログラムやイベントを基本に、スペシャルプログラムやイベントをプラスして開催致します。

当日は、ゲストを同伴頂いたメンバー様もご利用頂けます。是非、ご家族・ご友人をお誘いの合わせの上、ご来館頂きますよう、ご案内申し上げます。

1メディアにも多数出演している、今注目のアーティスト「花結い師 TAKAYA」によるアートパフォーマンス(ラウンジにて16時より) 297年カシオワールドオープンでの劇的な優勝をはじめ、数々の優勝戦歴を持つ日下部光隆プロによるゴルフスペシャルレッスン(ゴルフレンジにて2回) 3JTA ランキングダブルス最高位2位の佐藤博康テニスプロによるスペシャルレッスン(屋上テニスコートにて2回) 4雑誌「LEON」のモデルも務めたHUGOのマットピラティス、「HUGOバンドEX」5世界のバティシエ辻口博啓氏「Fève」のプレミアム豆スイーツ「ドレスアップビーンズ」をご来場された方全員にプレゼント!!



2014.3.30 Sun  
10:00▶19:00(最終チェックイン 18:30)

〈先着200名様限定・予約制〉 詳細は、パンフレットをご覧ください。

貸切バスで往復楽々!



新緑の美しい「パインズ日光ゴルフ倶楽部」。  
青々としたコースにてプレイした後は、「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。

## 新緑ゴルフツアー in 日光

ゴルフ 1プレイもしくは2プレイ  
昼食(2回)、夕食、朝食、温泉付

参加費▶33,700円(税込)  
\*宿泊費・食事4食、ゴルフ2プレイ、交通費込み  
\*ゴルフ1プレイの方は、お一人様 28,300円(税込)  
\*宿泊シングルルームへの変更 3,240円増(税込)  
キャンセル料▶5月13日～前日:7,560円(税込)  
当日:全額

\*雨天決行  
※詳細は館内掲示物・ホームページをご覧ください。

2014.5.20 TUE...21 WED

## ソーシャルテニス

LHCとJITCで行うソーシャルテニス。  
初級・初中級の方を対象とした「エンジョイソーシャル」と  
中級・中上級の方を対象とした「アドバンスソーシャル」の  
2つのゲームクラスをご用意致しました。

<p><b>エンジョイソーシャル</b> 9:00~12:00(集合8:50/JITC) *参加資格 ビギナー/ゲーム&amp;レッスン1</p>	<p><b>アドバンスソーシャル</b> 13:00~16:00(集合12:50/JITC) *参加資格 ゲーム&amp;レッスン2/トーナメントクラス</p>
<p>募集人数 エンジョイソーシャル、アドバンスソーシャルともに各先着8名様 参加費 エンジョイソーシャル・アドバンスソーシャルのいずれかを選択:各¥3,456円(税込)</p>	

2014年4月29日(火・祝)

受付開始日▶2014年3月29日(土)

【会場】自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ



\*詳細は館内掲示物をご覧ください。  
\*お申し込みはフロントまで。

# BMW ALPINA特別展示会

2014年4月7日(月)・8日(火) 10:00~17:00 リバティヒルクラブ駐車場にて



D3 BiTurbo Limousine



B6 BiTurbo Coupé

世界的に権威ある英国の自動車専門誌「AUTO CAR」で世界最速のディーゼル・リムジンと評されたBMW ALPINA D3 BiTurbo Limousine。パワーも燃費も環境も高次元で融合した真に見識深い方々に感銘を与える車です。B6 BiTurbo Coupéと併せて、是非この機会にALPINAの真価をお確かめください。

- ALPINA世田谷ショールーム 東京都世田谷区中町1-1-1 ☎0120-866-250 (10:00~19:00/定休日:水曜日)
- ALPINA青山ショールーム 東京都港区赤坂7-1-15 ☎0800-2220-250 (10:00~19:00/定休日:月曜日)

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

4月6日	バレエエクササイズ	講師 宮下 加瑞	バレエの動きを取り入れ、前半は床でストレッチやバー、後半はセンターや振り付けをして、しなやかでメリハリのある身体をつくります。(初級)
4月13日	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)
4月20日	バレトン	講師 miyuki	フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、アメリカ生まれの新感覚のフュージョン系エクササイズ。柔軟性やリズム感に自信のない方もオススメです。(初級)
4月27日	ZUMBA	講師 稲生 紗代	ズンバは、ラテン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。(初級)

4月よりフィットネスプログラムの一部が変更になります。詳細は、同封のプログラムにてご確認をお願い致します。

### 消費税法改正に伴う対応のご案内

日頃よりリバティヒルクラブをご利用頂き、厚く御礼申し上げます。この度、「消費税法改正」が決定したことを受け、弊社における消費税の取り扱いについて、下記の通り対応させて頂くこととなりました。内容をご確認頂き、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

- 現行：税抜価格+消費税5%
- 改定後：税抜価格+消費税8%
- 適用：2014年4月度対象分より
- お取引：消費税をお預かりする全てのお取引

(入会金、年会費、更新料、利用料、有料プログラム、プライベートロッカー、パーソナルトレーニングなど)

【年会費の取扱いについて】  
年会費につきましては、2014年4月度以降分からは、お手続き時に消費税8%をお預かりすることとなります。

会員種別	年会費
レギュラーメンバー	現行 ¥252,000 ▶ 改定後 ¥259,200
ファミリーメンバー	現行 ¥189,000 ▶ 改定後 ¥194,400
ジュニアメンバー	現行 ¥126,000 ▶ 改定後 ¥129,600
シニアメンバー	現行 ¥126,000 ▶ 改定後 ¥129,600



[講師] 岸 千恵子

# Ballet バレエ

ご好評にお応えして、2014年4月バレエクラス増設  
毎週火曜日 17:15~18:45 STUDIO

バレエの動きを真似するだけでなく、その動きの仕組みを理解しながら、毎回目標の持てるようなレッスンを行います。バレエの動きに必要な筋力と感覚も身に付けながら、整った身体を目指しましょう。バレエは、大人になってから始めても、必ず上達します。お一人お一人に合わせたアドバイスを致します。皆様の参加をお待ちしています。

劇団四季に入団、「ライオンキング」「オペラ座の怪人」「コーラスライン」出演。退団後は専門学校、ミュージカルスクール等で指導。BESJマツピラティス指導資格取得。



# AQUA アクア プライベートレッスン Private Lesson

ご要望にお応えして、  
2014年4月8日(火)よりレッスン増設  
毎週月曜日12:30~13:00/13:30~14:00  
《増設》毎週火曜日12:00~12:30

料金：¥3,780(税込)(1回30分)



インストラクター 佐野 歩



# お花見弁当

Lunch box for cherry-blossom viewing

- \* 季節のご飯 \* 地鶏の竜田揚げ
- \* 間八の袖庵焼き
- \* 豚しゃぶの野菜巻き \* 青菜のおひたし
- \* 海老の酢味噌和え \* うの花 \* 香の物

¥1,575(税込)

\*掲載の写真は一例です。  
\*詳しくはラウンジフィガロまでお尋ね下さい。  
\*前日までにご予約下さい。  
\*お花見時期が過ぎ次第、終了とさせていただきます。