Club Information クラブインフォメーション

2014.06

p.02-05　特集
p.06-07　フィットネスプログラム
p.08　My Favorite
p.08　Special Report
p.09-11　最新情報

成田空港から続々と新規路線が就航中！

リフレッシュウォーキング／バレエエクササイズ
男性会員 様
丘の上で楽しむ新生活「プラウド自由が丘」
「ザ・ビートルズ」アナログレコードMIX／インディバアクティブ
ブラジルワールドカップフェア／サンデーズスペシャル 他

LHC Calendar　June 2014

1	日	みんなで!家族で!バーベキューフェア(~8/31) フラワーショップ　短縮営業日
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	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 “THE BEATLES”　フラワーショップ
7	土	
8	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【臨時休業日】 短縮営業日
9	月	
10	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
11	水	
12	木	
13	金	スラジルワールドカップフェア(~7/14) 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
14	土	
15	日	フラワーショップ 短縮営業日
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	石垣島ファンダイビングツアー 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
21	土	石垣島ファンダイビングツアー
22	日	石垣島ファンダイビングツアー 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
23	月	
24	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
25	水	
26	木	
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
28	土	
29	日	休館日
30	月	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)

14th Anniversary Party

2014年7月5日㊏　開場▶18:00　開演▶18:30
会場▶ラウンジ　料金▶6,500円(税込)　ドレスコード▶リゾートカジュアル

リバティヒルクラブは、メンバーの皆様に支えられて、今年14周年を迎えます。日頃の感謝を込めて、「14th Anniversary Party」を開催致します。ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、是非、ご参加頂きますよう、ご案内申し上げます。詳細は、館内掲示及びホームページにて随時、お知らせ致します。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2014年7月号は、6月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2014年6月号(2014年5月25日発行)
編集・発行　リバティヒルクラブ　〒152-0023 東京都目黒区八雲3-26-6　Tel. 03-5731-5731　Fax. 03-5731-5732　http://www.libertyhill.co.jp

表紙の写真：ヴェネチア

Feature
特集

成田空港から続々と新規路線が就航中！

この春から国際線が大増発された羽田空港に比べると「遠い」・「LCCが多い」等の理由から、地味な存在になりつつある成田空港…しかし、バラエティー豊かなその路線網は、決して羽田空港には負けていません！
今回の特集では、成田空港から新規に就航（予定含む）したディストーションをピックアップしてご紹介致します。

リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

全日空で行く、「デュッセルドルフ」

計画が持ち上がっては消え去ること過去数度……
いよいよ成田からデュッセルドルフへの直行便が就航致しました。
以前から需要の多かった都市ですが、訪問するためには欧州主要都市で乗継ぐか、フランクフルトからドイツ新幹線ICEやバスに乗車し陸路でアプローチするしかありませんでした。
これからはデュッセルドルフはもちろん、近隣都市のケルンやボンも含めて、ドイツ国内への移動が大変便利になると同時に、繁忙期には欧州各都市への補完的役割のフライトとしても利用価値が高そうです。
個人的に思い入れの強いデュッセルドルフへの直行便就航は、私にとって大変嬉しいニュースです。その昔、デュッセルドルフへは添乗員として何度も訪れたことがあり、良い思い出も悪い思い出もたくさんあるのです。（詳しくはブログにて）
しかし、愛着があってもこれといって特に何もない街なのがデュッセルドルフ。ここは経済と見本市の街なのですが、少し移動すれば観光も十分に楽しめます。
有名な世界遺産・ケルン大聖堂があるケルンは隣町です。さらに足を延ばして、その先のライン川クルーズの発着地の一つ、コブレンツも快適なドイツ鉄道に乗ってしまえば1時間程で行くことができます。
旧市街やラインガウ（ドイツワインの産地）、周辺の古城等、実は見どころ豊富なコブレンツから、『父なるライン』と呼ばれるライン川のクルーズに乗船します。美しい古城が次々と現れるこの流域をビールや白ワインを片手にして、中世の風を感じながら目の前の景色の中に騎士の姿を探してみましょう。
そして、ラインガウ醸造の地として名高いリューデスハイムで下船して、つぐみ横丁を目指しましょう。こじんまりして可愛らしいこの町の横丁には、ワインショップやレストランがたくさん軒を連ねて、世界中から観光客が集まり、賑やかに旅を楽しんでいます。
さあ、ドイツ特産リースリングのキリッとしながらも甘い白ワインをアイスバインやソーセージ等のドイツ料理と共にお召し上がり下さい。それは、きっとドイツ旅行のハイライトの一つになることでしょう。
ここまで来ればフランクフルトは目と鼻の先です。「デュッセルドルフからフランクフルト」間で、ちょっとしたー泊2日のトランジットツアーが組めます。
次回ヨーロッパへ行かれる際には、スケジュールに少し余裕を持たせて、是非とも成田空港発着の全日空のデュッセルドルフ線を使って、ライン川周辺へ気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。おすすめです。

ケルン
デュッセルドルフからドイツ鉄道で約20分。ライン川を渡るとケルン中央駅に到着します。ドーム型の大きな駅舎を出ると目の前には威容を誇るケルン大聖堂が…。その圧倒的な存在感と巨大さにきっと驚かされるはず。塔の上まで約500段。体力に自信のある方はチャレンジしてみては。

リューデスハイムとつぐみ横丁
ドイツワインの有名な産地の一つ、ラインガウにあるワイン醸造の町リューデスハイム。シーズンになると、つぐみ横丁では昼間からたくさんの人々が楽しそうにワインを片手に歌っているのを見ると、こちらまで楽しくなってしまいます。

ライン川クルーズ
モーゼル川の分岐点でもあるコブレンツからKDラインに乗船します。現代でもライン川は交通の大動脈で、ドイツの各都市やスイスへと積荷を運ぶ貨物船やタンカーと一緒に進みます。難所であるローレライの岩を通過する時は、船長の腕の見せどころです。

Fly to Venezia!

アリタリア航空で行く、「ヴェネチア」

イタリアを…いえ、世界を代表する観光都市ヴェネチアへ成田から直行便が就航致しました。

日本航空が撤退した後、長きに渡りアリタリア航空のローマ線とミラノ線のみでしたが、今回新たにヴェネチア線が加わったことは嬉しいニュースです。

世界的観光地にも関わらず、アジアからの直行便は意外にも〝初〟です。

週2便からのスタートになりますが、フィレンツェやボローニア、そして今まであまり行く機会のなかった東ヨーロッパとの国境の街、トリエステ方面への観光も大変便利になりました。

ヴェネチアから帰国する場合、東京行きのあるミラノまで鉄道で行くか、航空機で欧州主要都市を経由する等していましたが、これからは直行便を利用できますので、時間やコストの軽減はもちろん、荷物がロストされる確率が低くなったことは、とても大きなメリットだと思います。

今までより近くなったヴェネチアは、観光のほかにもクルーズの発着地として人気が高い都市です。この機会に是非とも、ヴェネチア港から出航する地中海クルーズに乗船し、ミコノス島やサントリーニ島、ドブロブニク等の世界遺産を巡る旅をお楽しみ下さい。

その時には、出港直後から思い出に残るシーンに出逢えます。大型客船から見下ろす海に浮かぶヴェネチアの風景は、一見の価値があります！

今後、ヴェネチアでは環境配慮のため、大型客船の航行が一部制限されますので、お早めにどうぞ。

トリエステ
ヴェネチア共和国、オーストリア帝国、そしてフランス帝国等をはじめ、中世には様々な国家に支配された影響で、イタリアらしくない人々と街並みがとても印象的。

ヴェネチア
10万トンクラスの客船になるとその高さは50m以上です。ビルに例えると15～20階相当になるでしょうか。
大型客船のお部屋のバルコニーは、素晴らしい〝ヴェネチアビュールーム〟になるのです。

アジスアベバ
エチオピアがアフリカ大陸のどこにあるかお解りになりますか？　思わず世界地図で調べてしまいました…。直行便就航とともに、再びアフリカ大陸が注目されることになりそうです。

ダナン
「フュージョン・マイア・リゾート」に代表される高級リゾートホテルがあります。プール付きヴィラタイプのお部屋、プライベートビーチ、そして自慢のスパはなんと滞在中無料です。

メルボルン
毎年1月に開催される、南半球の真夏の祭典「全豪オープン」は、強烈な日差しのため、屋根付きのスタジアムで観戦しましょう。2015年は1月19日から熱戦が繰り広げられます。

Fly to Addis Ababa!

エチオピア航空で行く、「アジスアベバ」

いよいよアフリカ大陸へ直行便が、9月頃に就航する予定です。その国は…エチオピア。

エジプト航空のカイロ行直行便が運休中の現在、日本からアフリカ大陸への旅は、ヨーロッパや中東、東南アジアでの乗継しかなく、ほぼ1日を要しましたが、エチオピア航空の直行便就航により大きく改善され、サファリに代表されるアフリカの旅がより便利で身近になります。

Fly to Da Nang!

ベトナム航空で行く、「ダナン」

ハノイとホーチミンシティの中間、ベトナム中部に位置するダナンへの直行便が7月から就航する予定です。

近年、商都として大きく発展しているダナンはビーチリゾートも併せ持ち、同じ地域に位置するニャチャン、フエ、そして世界遺産の街ホイアンとともに外国資本系のリゾートホテルも多く、ベトナムでは、現在もっとも開発が進んでいる穴場のリゾート地です。

Fly to Melbourne!

ジェットスターで行く、「メルボルン」

ご存知！全豪オープンテニス選手権やF1グランプリの会場としても有名な豪州を代表する観光都市、メルボルンへLCCのジェットスターの直行便が就航しました。近年、日本からオセアニア方面へのフライト数は減少傾向でしたが、これまた少し便利になります。ただし、直行便は往路のみで、復路はシドニーやケアンズで乗継が必要ですのでご注意ください。

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。何なりとお申し付けください。

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頂きます。

- 国際線と国内線航空券（全世界の全券種をご用意!）
- 現地発着オプショナルツアー
- 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にてご提供
- 法人様（業務出張）とのお取引
- 世界のクルーズ
- IMGニック・ボ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
- 現地の専用送迎車&ガイド
- レンタカー
- 査証（ビザ）
- ボ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
（LHV）

〒152-0035　東京都目黒区自由が丘 3-17-1 リバティヒルビル4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／日本旅行業協会協力会員／総合旅行業務取扱管理者　岩崎治幸

フィットネスプログラムをご紹介している「フィットネスプログラム紹介」。
連載29回目の今回は、火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。

FITNESS PROGRAM VOL.29

初中級 バレエエクササイズ

金 | 20:00~21:00 | STUDIO | 60分 | 強度 ★★★☆☆ | 難易度 ★★★☆☆

インストラクター 宮下（みやした） 加瑞（かみず）

2006年チャイコフスキー記念東京バレエ団入団。
古典作品や現代作品、数々のレパートリーに出演。
〈ねむれる森の美女〉では赤ずきん、のんきの精、宝石の踊りを踊る。
23次海外ツアーではフランスベルサイユ宮殿内ネプチューンの泉特設ステージでベジャール作品を踊る。24次海外ツアーでは東京バレエ団海外700回記念公演に出演。イタリアのミラノスカラ座など世界各地の劇場にて踊る。2014年東京バレエ団を退団。

宮下インストラクターへ質問①
どんなクラス？

まずフロアでストレッチをして柔軟力を高め、身体をほぐしていきます。
その後クラシック音楽に合わせながら、バーにつかまり、基本のトレーニング。
最後にフロアで、バレエ独特の動きを伸びやかに踊ります。

宮下インストラクターへ質問②
どんな効果があるの？

このクラスを継続することによって、ダイエットはもちろん体幹が鍛えらるので、自然と姿勢が良くなっていきます。
また、柔らかな動きや指先まで伸ばしたバレエの動きから、日常の所作も女性らしく美しく整っていきます。

7月末までの新インストラクターによる期間限定バレエエクササイズ。
バレエに挑戦したい方、再挑戦したい方は、是非ご参加下さい。

☀こんな方にオススメ！

☀大人になってからバレエを始めたい方　☀運動不足を解消して、体のラインを整えたい方
☀子供の頃バレエを習っていたけれど、久しぶりにバレエを再開したい方

宮下インストラクターからひとこと

初めまして！　バレエエクササイズを３ヶ月間、担当させて頂きます宮下加瑞です。
バレエと聞くと難しそうなイメージがある方も、いらっしゃるかもしれません。初めは聞き慣れない用語や変わった動きに戸惑うかもしれませんが、頑張って継続する事で少しずつでも、身体の変化に気が付くことができます。
非日常的な空間で、美しいクラシック音楽に身を任せながら、バレエエクササイズを一緒に頑張りましょう！

初級 リフレッシュウォーキング

火 | 11:00~11:45 | AQUA | 45分 | 強度 ★☆☆☆☆ | 難易度 ★★☆☆☆

インストラクター 水谷（みずたに） 知晴（ちはる）

日本体育大学女子短期大学出身
保健体育教員免許
日本MF協会インストラクター
ベビーから大人までのフィットネス（エアロビクス、アクアビクス、ヨガなど）・スイミングなどのレッスンを担当して活動中。

水谷インストラクターへ質問①
どんなクラス？

水中でウォーキングをはじめ、ジョギング、そして、筋コンディショニングを行います。

水谷インストラクターへ質問②
どんな効果があるの？

水中での運動を行うので、膝や腰への負担が少なく、脂肪燃焼や持久力アップが期待出来ます。

☀こんな方にオススメ！

日頃から、腰痛、膝痛、肩こりなど様々なトラブルがある方にも、オススメのプログラムです。
水圧によって、全身へのマッサージ効果もあります。日頃の疲れを取り除きましょう。
リズミカルに身体を動かしていく楽しい45分間のレッスンです。初めての方はもちろん、アクアビクスを始めようと思ってる方も是非ご参加下さい。

常に人気の高いリフレッシュウォーキング。
メンバー様のご要望にお応えして、日曜日・月曜日に加え、火曜日も新設。アクアプログラムの充実を図って参ります。

水谷インストラクターからひとこと

4月より火曜日の午前中に新設されたリフレッシュウォーキングを担当させて頂くことになりました。
参加される方それぞれのペースで、全身まんべんなく刺激して、リフレッシュしましょう!
元気いっぱいのレッスンを行って参りますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております!!

My Favorite
～私のお気に入り～

第81回：男性会員 様

ボールルームダンスやアクアレッスンをはじめ、ダイビングのライセンス資格等、常に新しいテーマに挑戦し続けている男性会員様。

――リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

以前利用していたスポーツクラブの閉鎖に伴い、都内にある施設を10店舗ほど見学や体験をしたところ、自宅からの距離や年齢層、そして前のクラブで顔見知りの方が多かったのがきっかけで、入会を決めました。

現在では仕事帰りや休日を利用し、週に3回程度利用しております。

――LHCではどの様に過ごされていますか？

まず、30分～1時間かけてウォーキングを行い、心地良い汗をかいた後、ジムアテンダントにストレッチをお願いしています。

トレーニング後はお風呂やサウナで、ゆったりと身体をほぐします。また、ラウンジもよく利用しています。休日はスイートルームを予約し、家族を連れて食事を楽しむ事もあります。

レッスンについては、学生時代に多少経験のあったボールルームダンスに再挑戦しています。毎週木曜日のスタンダード専科に参加し、藤本先生に基礎から指導して頂いております。

レッスン参加者は大半が女性ですので、男性の参加者が、これからもっと増えてくれると嬉しいですね。実際は、興味のある男性も多いのではないのでしょうか。

――今後の目標は？

入会をきっかけに、アクアを利用する事が多くなりました。今では、スイムⅠとⅡ、そして、アクアトリートメント等のレッスンにも、継続的に参加するように心掛けています。

また、その延長として、スキューバダイビングのライセンス取得の為、現在奮闘しています。教本内の専門用語等、なかなか苦労する点もありますが、取得をして趣味の一つにしていきたいと思っております。

来年は是非、リバティヒルクラブ主催のダイビングツアーにも参加したいですね。

多忙なスケジュールを縫って、リバティヒルクラブでトレーニングやレッスンに参加されている男性会員様。これからも趣味の領域を拡げられ、他のメンバーの方々との交流も、一層深めて頂ければと思います。

（インタビュー：CLP課　藤田　景）

全戸南向きの全31戸。
四季の変化を楽しめる眺望は、新生活に彩りを添える。
陽光や風通しのよい開放的な住空間環境。

完成予想図は、計画段階の図面を基に描いた外観と現地（8階相当・高さ23m）南方向を撮影（平成26年2月）した眺望写真を合成したもので、眺望の見え方は実際とは異なります。また眺望・環境は変わる可能性があり、将来に渡って保障されるものではありません。なお、外観の細部・設備機器・配管類等は一部省略または簡略化しております。タイルや各種部材につきましては、実物と質感・色等の見え方が異なる場合があります。

丘の上で楽しむ新生活
「プラウド自由が丘」

リバティヒルクラブからほど近くにマンション建設地があります。着工当初からメンバー様の関心も高く、その敷地に何が出来るのかとのお声も多数頂いております。今回、このような経緯もあり、「プラウド自由が丘」サロンに、取材をさせて頂きました。

（取材＝クラブライフプランナー　岩井憲政）

今回ご紹介するマンション建設地は、リバティヒルクラブから目黒通り沿いに東へ200m程進んだ位置にあります。

この敷地に建設中のマンションは、野村不動産が分譲する『プラウド自由が丘』。

＊

自由が丘三丁目に立地し、周辺に建物の高さを規制されたエリアが多く広がる中で、9階建てを許された特別な住まいです。

周辺でも最も高台に位置し、周辺に高層建築物がないため、上層階からは緩やかな南斜面に広がる閑静な邸宅地を望むことができます。

全31戸※1は、南向きの3LDK。約70㎡～110㎡超の広々とした住空間は、家族とのゆったりとした生活を楽しむことを約束してくれそうです。

※1 非分譲3戸含む

楽しみながら、専任のコーディネーターと1対1で相談できるオーダーメイドシステム※2が用意されており、間仕切りから、照明の位置まで自由に設定できるとのこと。理想の住まいづくりに、じっくりと取り組むことができるのではないでしょうか。

レジデンスゲート完成予想図

掲載の完成予想図は計画段階の図面を基に描いたもので、実際とは多少異なります。各種機器・配管・素材等および電柱・架線・標識等は一部省略および簡略化しており、実際とは異なります。なお、植栽は特定の季節の状況を示すものではありません。また竣工時には完成予想図程度には成長しておりません。樹種は一部変更となる場合があります。タイルや各種部材につきましては、実物と質感・色等の見え方が異なる場合があります。

※2 オーダーメイドは有償です。オーダーメイドには、申込期限に制限がございます。対象住戸によっては、対応できる内容に制限がございます。また、内容によっては、ご希望に添えない場合があります。詳しくは、係員にお問い合わせください。

「野村不動産の持てる経験と知恵を結集した」と担当者も胸を張る、『プラウド自由が丘』は、理想の生活を送ることを可能にした場所なのかもしれません。

「プラウド自由が丘」サロン　www.p-jiyugaoka.com
0120-028-820　営業時間：平日11：00～18：00　土・日曜、祝日 10：00～18：00（水・木曜日定休）

「ザ・ビートルズ」アナログレコードMIX

2014年6月6日(金) 19時～21時
ラウンジ フィガロにて
エントランスフリー

昨年に引き続き、「ザ・ビートルズ」のアナログレコードMIX第2弾をラウンジにて開催致します。
当日は全てオリジナルアルバムを持参し、皆様からの沢山のリクエストにお応えし、パワーアップしたイベントにしていきたいと思います。
特典と致しまして、ご参加された方全員に、オリジナルのブックレットとCDをプレゼントさせて頂きます。
また、ラウンジフィガロでも、ビートルズのモチーフであるリンゴを使ったスペシャルメニューもご用意致しております。
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申し上げております。

18時30分より……JAZZ&SOUL MIX
19時より……THE BEATLES MIX
21時より……リクエストを承ります。

（クラブライフプランナー課　藤田　景）

ブラジルワールドカップフェア

2014年6月13日(金)～7月14日(月)
ラウンジフィガロにて
一品500円～1,500円(税別)

ラウンジフィガロでは、ブラジルワールドカップ開催に合わせて、「ブラジルワールドカップフェア」を実施致します。
おつまみから、お肉料理まで、多彩なブラジル・南米料理をご用意致しました。
ワールドカップをご覧頂きながら、期間限定のお食事をお楽しみ下さい。

みんなで！家族で！バーベキューフェア

2014年6月1日(日)～8月31日(日)
ラウンジフィガロ テラスにて
お一人様5,000円(税別)

バーベキューの季節がやってきました！
皆様に準備して頂くものは一切ございません！
道具・食材の準備や面倒な後片付け等は、全ておまかせ下さい。そして、ラウンジフィガロにて厳選した新鮮で美味しい食材をご用意致します。
是非ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ラウンジフィガロ テラスにてお気軽にバーベキューをお楽しみ下さい。

※完全予約制
※一日二組
（昼間一組・夜間一組）
※一組5名様～12名様

インディバ・フェイシャルキャンペーン

2014年6月1日(日)～7月29日(火)
タッチスパにて

タッチスパでは、ボディトリートメントで大好評の『インディバ』に、満を持して、フェイシャルトリートメントがデビュー致します。
タッチスパオリジナルのコースメソッドにより、お肌はもちろん、表情筋や深部組織まで働きかけることができ、リフトアップや小顔効果をご実感頂けます。
さらに、高濃度ビタミンCの導入により、くすみ・色素沈着・毛穴の開きの改善、ハリや弾力の向上効果が期待頂けます。
是非、この機会にお試し下さい。

90分コース
クレンジング▼インディバ▼高濃度ビタミンC導入▼パック▼整肌
定価16,200円(税込)を、期間中につき、キャンペーン価格13,770円(税込)にて承ります。

アクティブ、スリミングに、
フェイシャルが加わり、
充実のインディバシリーズ

SUNDAY'S SPECIAL

毎週日曜日の特別プログラム

インストラクター
清水　泰雄
Shimizu Yasuo

東宝ミュージカルアカデミー卒業。
TSB「学校へ行こう」B-RAPハイスクール レギュラー出演。
東京ディズニーランドカウントダウンパレード パイレーツダンサー。
ユニバーサルスタジオジャパン10周年記念ライブ ダンサー。
紀伊国屋サザンシアター「お悩みはご一緒に」出演。
川崎悦子・森川次郎演出「ONE STEP BEYOND」、
関ジャニ∞コンサートツアー ダンサー等、多数出演。
その他、振付・歌唱指導を行う。
ジャズダンス等のレッスンプログラムも受け持つ。

Let'sミュージカル

ご好評にお応えして、ミュージカル第2弾 !!

今回はミュージカル『ヘアスプレー』のナンバーを取り上げます。
明るくポップで、どこか懐かしい曲を、皆で楽しく踊りましょう !!
ダンス初心者の方でもご参加頂けます。
さぁ、ミュージカル俳優になった気分で、存分にお楽しみ下さい♫

2014.06.22 [sun]

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

6/1(日)	ボディコントロールストレッチ	講師 穴井　豪	体幹と関節まわりの筋肉をほぐし、関節の可動域を広げます。(初級)
6/8(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。背中とお腹を中心とした全身運動が多く、上半身を引き締めます。(初級)
6/15(日)	ズンバ	講師 岩本　菜穂	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。(初級)
6/22(日)	Let'sミュージカル	講師 清水　泰雄	ミュージカルのナンバーで楽しく踊るダンスエクササイズ。ご自身がミュージカル俳優になった気分で、お楽しみ下さい。(初級)