

Club Information

クラブインフォメーション

2014.08



- p.02-06 特集
- p.07 My Favorite
- p.08-09 フィットネスプログラム
- p.10-13 Event Report
- p.14-15 最新情報

ボルドーに始まり、ボルドーに終わる
男性会員 様
ヨガ／気功太極拳
アニバーサリーパーティー／初夏の南房総散策／
アナログレコードMIX／石垣島ファンダイビングツアー
鍼キャンペーン／絵手紙教室無料体験会 他

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	伊豆ベストポイントダイビングツアー 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		19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	
7	木		22	金	真夏のワールドビールフェア(8/22~30) 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	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	23	土	
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 短縮営業日
10	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	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	善憲之プロゴルフプライベートレッスン	27	水	
13	水	絵手紙教室無料体験会	28	木	
14	木		29	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	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	30	土	
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)			31	日	休館日

車山高原と小海リエックスリゾートの休日

2014年9月5日(金)~6日(土) 1泊2日の旅

日本百名山『霧ヶ峰』の主峰『車山』での自然解説員によるガイド付きハイキングや大自然のマイナスイオンに包まれた高原で、爽やかにプレーするゴルフやテニスなど、アクティブにカラダを動かしたい方はもちろん、ワイナリーやアウトレットの観光をして頂いたり、大自然の景観を見ながら源泉かけ流しの天然温泉に入浴したりと、大人の休日を楽しんで頂けます。



8/10締切!!

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2014年9月号は、8月25日発行予定です。

ボルドーに始まり、ボルドーに終わる

さあ、フランスが世界に誇るクラシックワインと美食文化を存分に飲んで！
 食べて！心ゆくまで楽しめる贅沢を！
 世界文化遺産である「月の港・ボルドー」と「千のシャトーを持つ丘」
 サンテミリオンで優雅にバケーション！



『シャトー訪問』……なんとという素晴らしい響き！大好きな言葉です！！
 当然、美味しいワインを試飲することが最大の目的ではありますが、その土地土地の醸造方法をはじめ、歴史や風土などワイン作りの背景にある広範囲にわたる探求が興味深いのです。長年に渡り受け継がれてきた伝統が大事にされている一方で、急進的な手法で生産を拡大している地方もあり、とても奥が深く難しい。そして、何よりもワインが樽のなかでゆっくり熟成するのと同じように、のんびりと時間が流れるワイナリーの空間が大好きなのです！

今回、特集するボルドーは、マルゴー、メドック、ポイヤックなど有名な産地を抱える赤ワイン好きの方にとってはまさに夢の世界ですね。訪問する各シャトーでは、醸造工程の説明やワインカーヴの見学などの案内をしていただきます。その土地ならではの話しも聞くことができます。そして、自慢のワインの試飲や異なるヴィンテージの違うワインを飲み比べることもできます。また、ミシュラン・スターを獲得しているレストラン

ランを有するシャトーもありますので、たわわに実るぶどう畑を眺めながら食事をするのもできるでしょう。美味しいフランス料理と地産のワインをその場で堪能できるという、至高の贅沢な時間が待っているのです！

さらに、どのシャトーもワインだけではなく、丘陵地帯に続く緑豊かなぶどう畑や畑に浮かぶネオクラシック風のその建物はとても壮観で、車窓を眺めているだけでも楽しめることでしょう。また、世界文化遺産に登録されているボルドーやサンテミリオンの歴史ある美しい街並みなど、実に見どころが豊富です。

ボルドーのシャトー巡りには専用車と日本語ガイドのチャーターをお勧めします。時計を気にしながらスケジュールをこなしていく訪問地ではなかなか行く事の難しい1級シャトーへ行ける場合もあります。是非、今年のお秋のご旅行の候補にしてみませんか？



リバティヒルバケーション 岩崎 治幸

The city where Queen of the wine reigns
BORDEAUX

リバティヒルバケーションお薦め！ ボルドー・シャトーめぐりの旅

ボルドーのシャトーを訪問する

ボルドー市内から北へ数十分車を走らせると「シャトーロード」に入ります。いよいよシャトーめぐりの旅が始まります！

メドック

泣く子も黙ると言われる？『5大シャトー』のうちの4つが集まるこの土地では、世界最高峰のワインを提供しているシャトーをそこかしこに見ることが出来ます。ヴェルサイユ宮殿御用達でもある王のワインとして、そのステータスを確立し1855年のパリ万博で初めてワインの格付けが行われて以来、第一級を死守し続けている伝統を是非とも体感して下さい。

1日に廻れるシャトーはせいぜい3軒ほどです。訪問したシャトーでは、ぶどう畑や醸造工程、カーブ等を見学し、最後に数種類のワインを試飲することが出来ます。ご自分のお好きなシャトーへ訪問することが出来るかもしれませんね！

また、シャトーを巡る際のランチタイムも堪りません！メドックやサンテミリオンには、ワインにマッチする美味しいフレンチを提供してくれるレストランがたくさんありますので、思い出に残るシーンになること間違いありません。
 さあ、シャトーロードの旅をご堪能下さい。さあ、出発！！



Medoc



シャトー・ラフィット・ロートシルト
Ch Lafite Rothschild

ボルドーワインの代名詞的存在であり筆頭のラフィット。樹齢100年以上のぶどうの木もあります。地下の円形貯蔵庫ではコンサートが開かれることもあります。



シャトー・マルゴー
Ch Margaux

この超有名なマルゴー村のシンボルは、ボルドーのヴェルサイユと呼ばれています。誰もが訪れてみたいシャトーですが、一般の方は試飲が出来ない場合もあります。



シャトー・ラトゥール
Ch Latour

有名な塔が目印の5大シャトーのひとつ、ラトゥール。近年、館内が改装され一新され大変きれいな状態です。ここから眺めるジロンド川が美しい。



シャトー・ピションロングヴィルコンテス・ド・ラランド
Ch Pichon-Longueville comtesse de Lalande

メルローの比率が高くボルドーの貴婦人といわれ、シャネルが作った特注の樽やコレクションが展示されている博物館があります。



シャトー・ランシュバージュ
Ch Lynch-Bages

第5級シャトーながら、第2級(非公認)と同等の格付けと見なされているランシュバージュ。ポイヤックの中でも優れた土地にブドウ畑を持っています。隣のシャトーホテルもお勧め！



シャトー・パルメ
Ch Palmer

第3級。大変よく整備された前庭とシャトーは一見の価値あり！近年、ステンレストンクに全て置き換え、品質向上に大変努力していて、現在、注目度ナンバーワンのシャトーです。

*訪問できるシャトーは、訪問時期やシャトーの予約状況に応じて異なりますのでご了承下さい。
 *シャトーで試飲するワインの種類やヴィンテージ等はシャトー側の都合によって変動します。



Saint-Emilion

クラシックワインと共に...



シャトー巡りに欠かすことができないのが「美味しい食事」です。
 ボルドーは、住民一人当たりのレストランの数が最も多いと言われており、ミシュラン・スターのレストランも数多く、「食の都・リヨン」にも負けないくらい美しい街なのです。
 ランドからフォアグラ、アルカシオン湾からは生牡蠣、ペリゴールからイチゴ、バザスから牛肉というように周辺の土地から特産品が集まっています。
 ここボルドーには、舌の肥えたフランス人と世界中から集まる観光客に応えるべく、ワインと共に美食文化を楽しめるガストロノミーやビストロノミーが軒を連ねて皆様をお待ちしております。是非、訪れてみてはいかがでしょうか。

サンテミリオン



ボルドーから東へ約35キロ、(車で約40分)に位置するモノリッツ教会に建つ楼塔が目立つ小さくて可愛らしい中世の街です。
 サンテミリオンは、

1999年、ぶどう畑の景観としては世界で初めてユネスコの世界文化遺産に登録されています。

8世紀頃に修行僧聖エミリオンが丘に洞窟を掘り生活を始めたのがこの街の始まり。その洞窟は現代でもワイン作りに生かされています。

「千のシャトーが建つ丘」と言われるほど、この村には2000年もの間、ワインを作り続けた歴史のある小規模ながら大変魅力的なシャトーが連なっています。街の一番高い丘から眼下に広がる田園風景は、きつと旅のハイライトの一つになることでしょう。

街中には、ワインショップが何軒も連ねているので、散策がてら楽しいショッピングができます。また、レストランも大変多く、シャトー巡りの途中のランチにもってこいの場所です。

ソーテルヌ地区

サンテミリオンと共に訪れたいのが貴腐ワインで世界的に有名なソーテルヌ地区とバルザック地区です。共にボルドーから南へ約40キロに位置しています。シャトールイケムやシャトールステューイロー、メドック1級のラフィットが有するリュウセックなど、極甘口の白ワインが楽しめます。

お薦めのガストロノミーはこちら!



コルディアン・バージュ(メドック地区)
 Cordeillan-Bages
 Route des Chateaux Pauillac
 おすすめ!シャトーホテルにあるレストランです。隣はシャトールンシュバージュですので、ブドウ畑のど真ん中に位置しています。ミシュラン2つ☆、ゴーミヨー19点。充実したシャトー巡りの本拠地!



サンジェームス(ボルドー郊外)
 Saint-James
 3 Place Camille-Hosteins, Bouliac
 ボルドーから車で20分、ボルドー市内を見渡せる丘の上に建つデザインホテルにある注目のレストラン。最近、ミシュラン1つ☆から2つ☆へランクアップしたお店です!



ル・パヴィヨン・デュ・ブルパール(ボルドー市内)
 Le Pavillon des Boulevards
 120 rue Croix-de Seguey, Bordeaux
 ミシュラン1つ☆、ゴーミヨー17点の高級店。お勧めは少量の10皿料理が試せるコースがあります。独創的なヌーベルキュイジーヌが楽しめるお店です!中心地ではないので、タクシーでどうぞ!



ビストロ・デュ・ソムリエ(ボルドー市内)
 Le Bistrot du Sommelier
 163 rue Georges Bonnac, Bordeaux
 いつも混雑していてなかなか入れない!とにかくワインリスト(ラフィットやムートンあり)が充実していて、他のお店よりも安く美味しいゴーミヨー13点のおすすめ店です。カジュアルでお値段も非常に良心的なビストロノミーです!

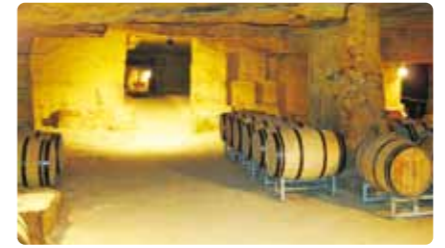


ランヴェール・デュ・デコー(サンテミリオン)
 L'envers du decor
 11 rue du Clocher, Saint-Emilion
 モノリッツ教会の楼塔の目の前にあるビストロノミー。地元の人々が集う店で、ランチミーティングをしながらワインを飲んでいる...実に、羨ましい!特級シャトーのオーナーの店で、マンガ「神の雫」にも登場したお店です!



サンテミリオンの丘より

小高い丘からは、遠くドルドーニュ渓谷を見渡すことができます。小さなサンテミリオンの街並みの向こうには、広大なぶどう畑がずっと続いています。



サンテミリオンの地下洞窟①

200キロ以上に渡って地下洞窟が掘られています。昔の石切場をワインの貯蔵庫として利用しています。樽がゴロゴロ...



サンテミリオンの地下洞窟②

その昔、地下洞窟から切った石を地上へ運び出していたところです。いかに地層が薄いかがわかります。よく見るとぶどうの木の間が見えます。



シャトー・フランメイン(サンテミリオン地区)
 Ch Franc Mayne

小さな丘の上に建つこのシャトーは、小さいながらも最新の設備があり、地下洞窟に樽を保管している、サンテミリオンらしいホテル併設のシャトーです。



シャトー・ステューイロー(ソーテルヌ地区)
 Ch Suduirant

格付け第1級のこのシャトーは、ディケムの隣に畑があることからか、ディケムと並んでこの地域のシャトーの中では甘美でリッチなワインと評価されています。



シャトー・クリマンズ(バルザック地区)
 Ch Climens

黄金色に輝く貴腐ワインが大変美しい。極甘口でデザートワインといわれています。フルーティーな味わいがチーズとの相性がよくディケムより高評価を受けるときも。

*訪問できるシャトーは、訪問時期やシャトーの予約状況に応じて異なりますのでご了承ください。
 *シャトーで試飲するワインの種類やヴィンテージなどはシャトー側の都合によって変動します。

My Favorite

~私のお気に入り~

第82回：男性会員 様

「プールのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。

「プールでのレッスンは、ストレス解消にも効果的ですね」と男性会員様。



「以前は健康にあまり関心がありませんでした」と話される男性会員様。リバティヒルクラブ入会後は、プールのレッスンに参加され、「次はスタジオリュッスンにも挑戦したい」と語る表情が印象的でした。より多くの男性会員様にもプールのレッスンに参加できるよう、私達アテンダントも努力していきたいと思ひます。

(インタビュー：クラブライフプランナー課 岩井 憲政)



航空券+ホテル+オプションツアーで気軽に訪問!



●飲んで楽しい、観て楽しい メドック地区シャトー巡り1日ツアー

時間	行程
09:00頃	ボルドー市内のホテルへお迎えに参ります 赤ワインの有名産地「メドック」へ出発!
10:00	メドック地区周辺到着。1軒目のシャトーへ訪問・試飲します
12:00	ポイヤック地区にてご自由にランチをお楽しみください
14:00	メドック地区周辺2軒目のシャトーへ訪問・試飲します また車窓から有名シャトーを見たり写真撮影をします
16:00	メドック地区周辺 3軒目のシャトーを訪問・試飲します
17:30	ボルドー市内へ向けて出発。ホテルまでお送りいたします

ツアーデータ	
ツアー開催日	月曜日 ~ 土曜日 (日曜日はお問い合わせ下さい)
最少催行人数	2名様より (他のお客様と混乗です)
参加費用	お1人様 200ユーロ
含まれるもの	混載車代、シャトー訪問、試飲料 日本語アシスタント

●メドック&サンテミリオン地区 シャトー巡り1日ツアー

時間	行程
09:00頃	ボルドー市内のホテルへお迎えに参ります 赤ワインの有名産地「メドック」へ出発!
10:00	メドック地区周辺到着。1軒目のシャトーへ訪問・試飲します
11:00	サンテミリオン村へ向けて出発します
13:00	サンテミリオンにてご自由にランチをお楽しみください
16:00	サンテミリオン地区のシャトー1軒を訪問・試飲します
18:00	ボルドー市内へ向けて出発。ホテルまでお送りいたします

ツアーデータ	
ツアー開催日	毎日
最少催行人数	2名様より (他のお客様と混乗です)
参加費用	お1人様 200ユーロ
含まれるもの	混載車代、シャトー訪問、試飲料 日本語アシスタント

●貴腐ワインのソーテルヌと世界遺産サンテミリオン&ポムロール シャトー巡り1日ツアーもございます。

訪問するシャトーはお任せになります。その時に受け入れ可能で、かつベストなシャトーへご案内させていただきます。

メドック地区一例	コス・デストゥルネス、ラフィットロードシルト、ランシュバージュ、オーブロン、ローザンセグラ、パルメ、レオヴィル・ラス・カーズ、ピジョンロングヴィル・コンテス・ド・ラランドなど (5大シャトーはなかなか予約が難しく敷地外からの写真撮影になる場合もございます。)
サンテミリオン地区一例	アンジェリユス、ボーゼジュールベコ、クロフォルテ、カノン、トロロンモンド、ラガブリエール、フィジャックなど
ソーテルヌ地区一例	ステューロー、イケム、ラトゥールブランシュ、ギロー、レイモンラフォン、リュセック、クーテ、ドワジーデーヌなど
ポムロール地区一例	レヴァンジル、プティヴィラージュ、ガザン、クリネ、ボンバストゥールなど

*既存のツアーに参加する形になりますので他の参加者と混乗です。専用車ではありません。
*日本語アシスタント(兼ドライバー)がご案内いたします。普段、運転をされている方も大いに試飲を楽しむことができますよ!



もっとディープに優雅にボルドーを満喫しよう!

3つの定番コースの他にも、もっとボルドーを楽しめるツアーがたくさんございます!

イチオシ

完全オーダーメイドの旅

このシャトーに行きたい! 1日4軒まわりたい! 観光の時間を多くしたい、希望のシャトーレストランでランチを食べたい...など、ご希望に合わせて最適なコースへ専用車で日本語アシスタントがご案内いたします。

《参加費用》
お問い合わせ下さい。

メドックで試飲レッスン

ランシュバージュでプロからワインの試飲に関するレッスン(試飲4種類)を受けます。午後はシャトーを2軒訪問します。

上記の他、オリジナルコニャックを作る「コニャック1日ツアー」や大西洋のリゾートアルカッション訪問のツアー、ブルゴーニュでシャトー訪問するツアーなどがございます。お気軽にお問い合わせください。

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いただきます。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・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
- 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 / 日本旅行業協会協会員 / 総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸



FITNESS PROGRAM VOL.31

毎回、参加者の皆様の貴重なお声を掲載している「フィットネスプログラム紹介」。連載31回目の今回は、水曜日に開講されている2つのプログラムです。

初中級 ヨガ

水 20:00~21:00 DO-JO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



インストラクター 山田 乃梨子

- 日本体育大学社会体育学科出身。卒業後スポーツクラブに就職。
- ヨガ・エアロピクス・アクアピクス・水泳指導・ダイエットインストラクター等、様々な分野の指導を経験。自分にとって最も必要であると考え、ヨガの勉強に専念するため、退職。
- NPO法人日本予防医学療術協会ヨガ養成コースを卒業後、フリーインストラクターとしてヨガを中心に活動中。

人気のヨガのクラス。ストレス解消にも効果的。

山田インストラクターへ質問①

どんなクラス?

ヨガの長く深い呼吸に合わせ、気持ちよく体を動かします。座位・仰向け・立位など様々なポーズを行います。ご自身の身体の様子に合わせて、動きを調整する事が出来るため、初めての方でもご参加頂けます。

山田インストラクターへ質問②

どんな効果があるの?

呼吸に合わせてゆっくり行うので、筋肉がしっかりと伸びます。また、血流が良くなり、しなやかで質の良い筋肉へと変わります。インナーマッスルに働きかけるポーズも取り入れていますので、コア(体幹)を鍛える事が出来ます。

🌞こんな方にオススメ!

- ★肩こり・腰痛等、体のコリが気になる方
- ★身体を柔らかくしたい方
- ★夜眠れない方
- ★姿勢改善を目的とする方
- ★ストレス解消を図りたい方
- ★身体だけではなく、心のケアにも是非ヨガがおすすめです。

レッスン参加者の声

- 山田先生の穏やかな雰囲気大好きです。ちょっとハードなポーズも先生のガイドのおかげで何とか…。
- 世界一身体の硬い私が山田先生の優しいレッスンで、身体が柔らかくなってきたと実感しています。
- 素晴らしいプログラム構成で、人気も高く、参加者も多いクラスです。レッスンはキツイです。
- いつも爽やかな笑顔でキツイ内容をさりげなく皆にさせてしまう、山田インストラクターのレッスンが大好きです。十分に身体を動かした後、一人一人にアロマオイルを使って、ストレッチして下さる至福の時間も魅力の一つです。
- 山田先生のヨガクラスは、ほんのりとしたムードで始まりますが、次第に体幹を感じるポーズへと移ります。流れるように変化するポーズについていくために、皆さんと頑張っています。安らぎのポーズの頃には、寝息も聞こえます。山田先生の声に押されつつ、気持ち良く“ちょっとパワーヨガ”を楽しんでいます。
- 流れるようなプログラム構成に終了時にはいつも充実感で一杯です。新しい技(?)も加えて下さり、毎週参加しても飽きることはありません。山田先生の魅力で、男性が多いのも特徴です(笑)。

初中級 気功太極拳

水 17:15~18:15 STUDIO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



インストラクター 甲斐 由樹

太極拳

- (社)日本武術太極拳連盟 普及指導員
- (社)日本武術太極拳連盟 太極拳三段
- (社)日本武術太極拳連盟 公認太極拳審判員二級
- 第22回全日本武術太極拳大会 24式女子C東京都代表

気功

- 中国政府認定国際健身気功 国際審判員
- 中国政府認定国際健身気功 三段
- 上海国際気功大会 銀賞

その他

- 健康運動実践指導者

甲斐インストラクターへ質問①

どんなクラス?

太極拳のやわらかな円の動きで、ゆったりとした時間の流れを感じながら身体を動かします。ご自分のペースで続けられるので、初めての方でも安心してご参加頂けます。

甲斐インストラクターへ質問②

どんな効果があるの?

穏やかな動きと自然呼吸で新陳代謝を高めます。また、体幹をしっかり整え、姿勢を良くします。リラックス効果も望めます。

🌞こんな方にオススメ!

- ★足腰の衰えを改善したい方
- ★手足の冷えが気になる方
- ★姿勢を綺麗に、しなやかな動きを身につけたい方

レッスン参加者の声

- 健康法として良いとの事で始めて、まだ8ヶ月ほどです。伸びやかで大きく、ゆったりとした動きは、まだマスターできず、武道・武術の奥の深さを感じています。熱心な甲斐先生と優しいお仲間にも恵まれ感謝しております。年月をかけて、継続していきたいと思っています。
- 優雅な動きの中に凛々とした厳しさを感じるのには武術の舞と云われる所以でありましょう。真直ぐに上半身を保ちながら、上下動なく進む姿は、追風に乗って打ち寄せる高波を連想します。太極拳を始めて三年余、漸くスローな動きを快感として捉えられるようになりました。
- 昨年、腎臓の病で3ヶ月入院し、退院後も少々意気銷沈気味でした。その後、太極拳のレッスンを再開し、体力も幾分回復しましたが、それ以上だったのが氣力の面。入院中に寄せ書きを頂いたり、先生を囲む飲み会で励まされたり、お陰様ですっかり元気になりました。
- 水曜日夕刻のスタジオは、和やかな雰囲気太極拳のレッスンが始まります。当初は太極拳をよく知らず単に身体のために、静かな動きでバランス感覚が養われるなどを願って始めましたが、思いがけず長く続き、自分自身驚いております。それは甲斐先生の熱心で丁寧なご指導によるものと感謝しています。少々不調な時でもこの1時間、お仲間と共に過ごすことが身体に良いと思うことがしばしばあります。太極拳は続ける程に楽しくなってくるものと感じました。
- 音楽に合わせてゆったり動くので、とても気持ちが良いです。初めての方も動きやすいと思います。「太極拳はある種の難病に効果がある」とテレビで医事評論家の発言がありました。また運動をした日は睡眠が深いようですので、おすすめです。

EVENT REPORT

LHCバスツアー2014 『初夏の南房総散策』



2014年5月27日(火)

毎年恒例のお花見バスツアー。今年は南房総勝浦の『花野辺の里』を中心に、初夏の草木や花々を楽しむ散策ツアーを開催致しました。菖蒲や黒姫紫陽花等も見頃を迎え、ゆったりとした時間を過ごして頂きました。帰路の車中でも皆様の会話が弾み、とても和やかで楽しいツアーとなりました。秋の紅葉バスツアーも予定しております。是非皆様のご参加をお待ち申し上げます。
(クラブライフプランナー課 藤田 景)

アナログレコードMIX 『ビートルズ特集』

ご好評により第6回目となった全編アナログレコードでのノンストップMIXイベント。

今回は、昨年大好評の『THE BEATLES特集』第2弾を、開催致しました。当日は大雨にもかかわらず、メンバー・ゲストの方々にご参加を頂き、誠に有難うございました。

(クラブライフプランナー課 藤田 景)

参加者の声

- 若かりし頃を思い出し、素晴らしい音楽に聞き入りました。
- 気の合う友と音を回顧しながら美味しい食事、最高でした。
- 初めて参加しましたが、とても素敵なイベントでした。
- CDのプレゼント、とても嬉しいです!
- 80's特集をまた開催して欲しい!

EVENT REPORT

2014年6月6日(金)



『SOUL&JAZZ』開催決定!!
2014年9月5日(金) ラウンジフィガロにて
リビティヒルクラブ初登場の5人組JAZZバンドの生ライブとのコラボレーションでお届けするアナログレコードMIX「SOUL & JAZZ」を開催致します。(19:00~21:00) 皆様のご参加をお待ち申し上げます。
※詳細は館内掲示物、またはホームページをご覧ください。

EVENT REPORT

LHCダイビングツアー 『石垣島ファンダイビングツアー』

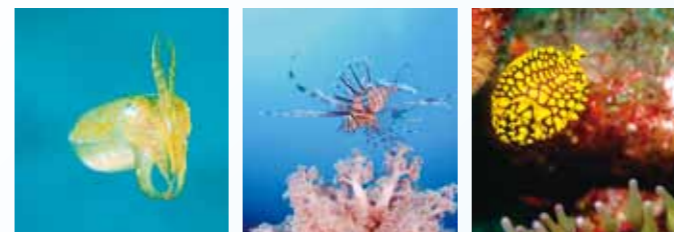
2014年6月20日(金)~22日(日)



今年は、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」を訪れました。「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、世界中のダイバーが、マンタに会いに訪れるポイントです。梅雨が長く、天候の心配もありましたが、石垣島の天気は3日間快晴。そして、念願のマンタに遭遇!! 充実したダイビングツアーとなりました。8月・9月には伊豆でのダイビングツアーも開催致しますので、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

(スポーツフィットネス課 齋藤 圭)

日帰りで楽しむダイビングツアー、今年も開催。 伊豆ベストポイントダイビングツアー 2014年8月17日(日)



参加費▶¥33,480(税込)
募集人数▶先着10名様(最少催行人数:4名様)
ライセンスをお持ちの初級者から上級者の方を対象とした日帰りのダイビングツアーです。
※詳細は館内掲示物、またはホームページをご覧ください。

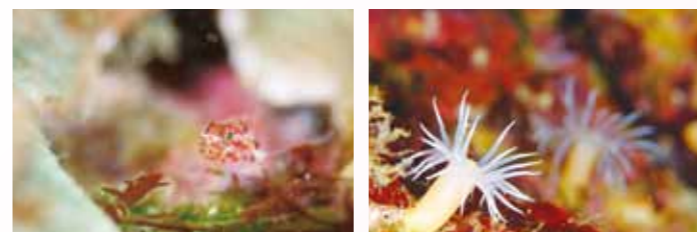


真夏のワールドビールフェア

2014年8月22日(金)~30日(土)
ラウンジ フィガロにて

暑い夏にはもちろんビール!! ベルギー・ドイツからポルトガルまで世界のビールを集めた『ワールドビールフェア』を開催致します。お得な飲み放題プランやフェア限定のおつまみ等をご用意致します。真夏の一時を一味違うビールでお楽しみ下さい。皆様のお越しをお待ち申し上げます。 ※詳細は館内掲示物またはホームページをご覧ください。

アドバンスオープンウォーターライセンス取得同時開催 西伊豆田子1泊2日ダイビングツアー



2014年9月20日(土)~21日(日)
参加費▶¥63,720(税込)
募集人数▶最少催行人数:4名様
ライセンスをお持ちの初級者から中級者の方を対象とした1泊2日のダイビングツアーです。
※詳細は館内掲示物、またはホームページをご覧ください。

SUMMER 2014 TOUCHSPA CAMPAIGN

夏バテ解消!!

鍼キャンペーン

夏はエアコンの風や冷たい飲食物で知らない間に身体を冷やしやすい季節です。特に頸周りや足・胃腸が冷えると夏バテしやすくなります。鍼で活性化させて、元気に夏を過ごしましょう。

1 30分コース ~~¥4,968(税込)~~ ▶ **¥3,888(税込)**
※お辛い箇所に絞って施術するコースです。 **ドライマッサージ + 鍼**

2 60分コース ~~¥8,836(税込)~~ ▶ **¥7,527(税込)**
※全体的に調整が可能なコースです。 **ドライマッサージ + 鍼**



詳しくはタッチスバスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

キャンペーン期間 2014年7月5日(土)~2014年8月30日(土)

SUNDAY'S SPECIAL

ご好評につき今月も登場!! **毎週日曜日の特別プログラム**

オリジナルエアロ

インストラクター **高山 英士**
Takayama Hideto

サンデーズスペシャルバージョン

エアロビクスとダンスエクササイズを組み合わせたオリジナルレッスンです。初中級の方を対象としたプログラムで、リズムカルに身体を動かします。

2014.08.17 [sun]

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

8/3	bodyART™	講師 和田 孝紀	ドイツ発祥のヨガとピラティスのポーズから筋力アップ、バランス強化、背骨のローテーション等のエクササイズへと移行していくプログラムです。(初級)
8/10	トータルワークアウト with チューブ	講師 黒山 紀子	エアロビクス&レジスタンスエクササイズでトータルに身体を引き締めます。(中上級)
8/17	オリジナルエアロ サンデーズスペシャルVer.	講師 高山 英士	エアロビクスとダンスエクササイズを組み合わせたオリジナルレッスンです。(初中級)
8/24	アディダスポクシング	講師 高橋 浩司	ボクシング動作と音楽を融合させたエクササイズで、ノリの良い音楽に合わせて、パンチ、ステップ、コンビネーションを楽しむ脂肪燃焼運動のクラスです。(初級)

ご紹介W Summerキャンペーン

キャンペーン実施期間 2014年8月30日(土)まで

特典その1 ご家族・ご友人をクラブへご招待
ご家族・ご友人と共にお食事をプレゼント!

特典その2 ご紹介頂いたご家族・ご友人がご入会頂くと
ご紹介者様へオリジナルグッズをプレゼント!

はじめてのイタリア語講座

入門~初級

15:00~16:30(90分)
ラウンジ スイートルームにて
受講料: 14,904円(税込)

開講日 (全6回) 8月▶6水・13水・20水・27水
9月▶3水・10水



コントラクトブリッジ講座

【第3期】入門クラス

木曜日11:00~13:00(120分)
ラウンジ スイートルームにて
受講料: 27,000円(税込) *1回の参加費は3,375円(税込)です。

開講日 (全10回) 7月▶24日(水)
8月▶7日(水)・21日(水)・28日(水)
9月▶4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
10月▶2日(水)・9日(水)



絵手紙教室 無料体験会

8月13日(水)・20日(水)

11:00~12:30(90分)
ラウンジ・スイートルームにて
受講料: 無料 定員: 各回ともに15名様限定
手ぶらでOK(道具は当クラブでご用意致します。)

「絵手紙」とは「絵のある手紙を送ること」。
絵手紙は「作品」ではなく「手紙」です。上手にかこうと思わずに、普段着の自分を絵手紙で届けてみませんか。
リハビリクラブでは、日本絵手紙協会の認定講師による絵手紙教室の開講を予定しております。開講に先立ち、無料体験会を開催致します。
皆様のご参加をお待ち申し上げます。




手ぶらでラクラク書道! はじめての方、大歓迎! 体験も受付中!

日本書鏡院 長谷川 耕史 (はせがわ こうし)

「書道教室入門」第2期

[8月]15日・29日 [9月]12日・26日 [10月]10日・24日

時間 11:00~12:30(90分) 金曜日(全6回)
会場 ラウンジ スイートルーム
定員 各回先着10名様限定
参加費 全6回分 22,680円(税込) (1回参加の受講料 4,536円(税込))



※各カルチャークラスの詳細は館内掲示物またはホームページをご覧ください。