

# Club Information

クラブインフォメーション

## 2014.09



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

人気の『インディバ』をクローズアップ  
ズンバゴールド／サーキット  
エンジョイダブルス／伊豆ベストポイントダイビングツアー  
SOUL & JAZZ SPECIAL／LHC & JITC男子ダブルス  
ホワイトニングフェイシャル／サンデーズスペシャル 他

1	月		16	火	
2	火		17	水	
3	水		18	木	
4	木		19	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
5	金	SOUL & JAZZ SPECIAL フラワーショップ	20	土	西伊豆田子1泊2日ダイビングツアー
6	土	車山高原と 小海リエックスリゾートの休日	21	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
7	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	22	月	
8	月		23	火	LHC & JITC男子ダブルス 善憲之プロゴルフプライベートレッスン 短縮営業日
9	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン	24	水	
10	水		25	木	
11	木		26	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
12	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	27	土	ラウンジ フィガロ 5周年記念特別大感謝祭
13	土		28	日	フラワーショップ 短縮営業日
14	日	フラワーショップ 短縮営業日	29	月	休館日
15	月	短縮営業日	30	火	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)

SUMMER & AUTUMN 2014 TOUCHSPA CAMPAIGN

### リフレクソロジー&ボディケア

リフレクソロジーとは、主に足の裏にある全身の反射区を刺激していく健康法です。  
自然治癒力を高め、体内の排毒を促し、むくみや冷えを解消します。  
ボディケアとの相乗効果で、身体に溜まった疲れをリセットしましょう。

キャンペーン期間 2014年8月16日(土)~10月29日(水)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2014年10月号は、9月25日発行予定です。

## 特集

3コースでますます充実度を高める

# 人気の『インディバ』をクロローズアップ

「ご好評頂いている『インディバ』に、今年6月より『フェイシャル』が加わり、『アクティブ』と『スリミング』と合わせて、充実の3コースとなりました。今月のクラブインフォメーションでは、この『インディバ』を特集致します。インディバの概要から各コースのご案内まで掲載しております。また、ご利用されている方々のお声も頂戴しましたので、ご参考頂ければ幸いです。

(タッチスパ課 マネージャー 向野裕子)



タッチスパ課 マネージャー 向野裕子



インディバスリミング・フェイシャル用機器



インディバアクティブ用機器

て体の外にあります。「体の芯まで温まる」感覚は、温泉のお湯の温度が体の中にしみ込んできたのではありません。皮膚表面の近くまで来ている毛細血管が、体外の温泉の熱を吸収し、温かくなった血液が徐々に体内の血管に運搬され、数十分もすると体全体の血液が温まりそれを「芯まで温まる」と感じていたのです。

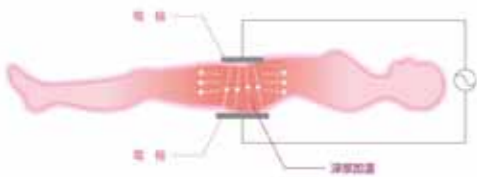
一方、インディバの熱源は体内で発生するものであり、その熱は「ジュール熱」と呼ばれます。

「ジュール熱」とは、細胞の分子の移動によって生じる「摩擦熱」とも呼ばれる熱で、細胞組織の抵抗によっても熱の発生が異なります。その熱は高周波の電磁エネルギーの作用によって生じますが、人体には安全な電磁波として証明されています。手術などにより体内に金属プレートやボルトがあっても、それらには熱が生じず、生きた細胞にしか発生しないのが特徴です。その摩擦熱で生まれる自分自身の体内温熱で体内の熱を通常の3〜5℃、部位によっては7℃まで上昇させ、体を芯から温めることができます。

これは有酸素運動の約5倍にもなる温熱効果です。温まった体の熱は半日程度持続するため、施術終了後にも新陳代謝が高まりじっくり体質改善が行われます。

### ■ 温熱の重要性

体熱は人間に不可欠なものです。冷えを改善し体を温めると、病気に対して抵抗力が向上します。痛



### インディバの美容・医療分野の有効性・有用性

- \* 手術後のリハビリ(理学療法リハビリ、術後の疼痛緩和や皮膚再生、豊胸手術後のリフォーメーション 他)
- \* 脂肪吸引手術前・後・メソセラピー(脂肪溶解注射)やカーボット(炭酸ガス注入)後・レーザー照射後などのケア
- \* ケミカルピーリングやイオン導入との併用によるハリ・キメの改善
- \* 自律神経の活性化
- \* 活性酸素の排除

また、テニス、サッカー、柔道、バスケットボール、スキー、ゴルフなどの多くのスポーツ選手(プロ・アマ)がメンテナンスやコンディショニングに使用している機器で、スポーツ医学分野でも高く評価されています。

### ■ 様々な分野での有用性・有効性

インディバの温熱療法は、スペイン・バダローナ大学のレイ博士をはじめ各研究者から、美容・医療分野で有効性・有用性が認められています。

冷えは、アトピーやその他の皮膚疾患、生理不順や女性疾患肥満症、内臓脂肪症候群、消化器・循環器系疾患等数えきれない病気の元凶です。そのため、インディバによる温熱の発生や温熱保持のできる体質改善は、年齢に関係なく大切です。

「温熱療法」と言うと、体の芯まで温まる温泉を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。温熱療法(温泉・サウナ・岩盤浴等)の熱源は、全

### ■ インディバは体内熱源

冷えからくる病気が多々あります。人間の正常な体温は約36.5℃ですが、36℃より少し下がるだけでも多くの病気の発生率が上がります。

「インディバとは?」  
インディバは、インディバ社(スペイン)のカルベッ博士が開発した電気メスを応用して完成させた、世界で最も優れた高周波温熱機器です。高周波エネルギーを使用して、体表から体内全域に温度を上げ(深部加温)、体内の熱を通常の3〜5℃、部位によっては7℃まで上昇させ、自分の体を芯から温めることができます。体にとって欠かせない体温保持。「温度」が美容や健康保持の基礎であることは、いつの時代も変わりありません。その温度を物理的に体内に発生させ、それによって身体の悩みの改善を図るのが、『インディバ』なのです。

# コース紹介

ご好評頂いておりますインディバの3つのコース『アクティブ』『スリミング』『フェイシャル』をご紹介します。

## INDIBA ACTIVE インディバ アクティブ



インディバ + マッサージ + 鍼  
[30分]5,400円 [45分]8,100円 [60分]10,800円

## INDIBA SLIMMING インディバ スリミング



インディバ + アロマセラピートリートメント  
[60分]10,800円 [90分]14,580円 [120分]19,440円

## INDIBA FACIAL インディバ フェイシャル



クレンジング + インディバ + 高濃度ビタミンC導入  
+ シートマスク + 整肌 [90分]16,200円

従来のマッサージでは難しかった深部組織(軸筋群や付属筋群、骨・関節等)までをターゲットにし、ケガや痛み予防、早期の徐痛や組織の改善、可動域の改善、疲労回復を促します。また、受傷直後からの非熱作用を使った治療も可能で、血管・リンパ系、細胞膜電位、末梢神経に働きかけることによって、損傷部位の痛みや腫脹・炎症を緩和します。



症状に合わせて、マッサージや鍼を組み合わせます。

インディバスリミングは、副交感神経を刺激し、受けている多くのお客様から、ぼかぼかと暖かく、まるで人の手で優しく施術されている感覚の気持ちよさがあるというお声を頂きます。また、発汗を促し、インディバで燃焼された脂肪やセルライト、体に溜まった老廃物が排出され、「デトックス」効果も抜群です。



インディバの後、アロマオイルにてマッサージを行い、老廃物の排泄を促します。

即効果を実感して頂けるのがフェイシャルコースです。お肌のキメを整え、血色のよい小顔にするため、筋肉を緩め、老廃物を流していきます。

インディバの高周波が筋肉に働きかけ、頬やあごのたるみを刺激し、リフトアップにも効果的です。肌が活性化することで、ニキビやシミなどのトラブルにも原因から作用し、肌質そのものを改善します。



表情筋がほぐれ、自然で美しい表情に

### ご利用者のお声

今年の3月から週1〜2回のペースで通い続け、インディバと出会ってから毎日良い事ばかりです。何より一番の効果は、体温が1℃上がった事です。代謝も上がり、運動しても落ちづらかった体重にも嬉しい変化が見えてきました。

他にもインディバの温熱効果は、辛い腰痛や肩こり、背中、のハリまで優しく解消してくれました。

私にとってインディバとは、不思議な天の助けです。

インディバを利用してから数ヶ月になりますが、セルライトで固まっていた下半身が少し柔らかくなってきました。

その時の体調に合わせて、施術する部位を変えて、背中、のハリが辛い時も、インディバで温められると、とても楽になります。これからも定期的に利用していきたいと思えます。

「インディバが良い」と友人にすすめられて、瘦身のために始めました。最初のうちは、単純に「すごい！すごい！」と効果を実感し、インディバを恐るべしと喜んでいました。最近では、インディバII体維持になっていて、肩こり解消等にインディバが生活習慣の一部となっています。

瘦身効果だけでなく、それ以上に気持ち良さと体調改善に活用しています。

しかも始めて3ヶ月くらいで体温も1℃近く上昇。インディバに出会えて良かったです。

「足が細くなりたい！」という思いでインディバを始めました。施術後、すぐに効果を実感。むくみやたるみ、表面の凹凸がなくなり、なんだかすっきり！

冬は体が芯から温まるので、足の冷えを感じる事が少なくなりました。これからも理想に近づけられるように、続けていきたいですね。

**【主な効果】**

- 肩こり・五十肩(肩関節周囲炎)・膝関節痛・慢性腰痛などの慢性症状の緩和
- ぎっくり腰・骨折・捻挫・打撲・肉離れなどの急性症状の緩和
- 故障の予防
- 疲労の早期回復
- 運動能力向上
- 疼痛の早期緩和
- リハビリテーション

**【施術担当者】** 比嘉・阿久津・伊藤

**【主な効果】**

- 痩身効果
- ボディラインを整える
- メタボリックシンドローム対策
- セルライトの改善
- ホルモンバランスの調整(自己免疫力の向上)
- 冷え性の改善
- たるみ・むくみの改善
- デトックス効果
- コリ・筋肉疲労の改善

※お得な回数券もご用意しております。

**【施術担当者】** 向野・小野・繪面・藤嶋・石澤

**【主な効果】**

- リフティング効果(たるみ改善)
- 肌本来の機能を高める(体質改善)
- ターンオーバーの正常化
- シミ、くすみの改善(透明感のある肌)
- ニキビ、赤みの改善
- 脂肪燃焼によるほほのたるみ、二重あごの軽減(小顔効果)
- むくみの軽減
- 毛穴の黒ずみ改善(お顔の皮脂汚れを溶かし出す)
- キメを整え、毛穴を引き締める
- 首、肩のこり解消

※お得な回数券もご用意しております。

**【施術担当者】** 向野・小野・繪面・藤嶋

■インディバコースの禁忌事項  
ペースメーカー使用の方、妊婦、温感のない方はご利用できません。また服薬されている方は事前にご相談下さい。



女性誌で話題沸騰のアンチエイジングコスメ、MTメタトロンを使用し、更にリフトアップ効果をUP。(筋肉に働きかける成分配合の国内唯一の製品です。)



# FITNESS PROGRAM VOL.32

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」。連載32回目の今回は、木曜日に開講されている2つのプログラムをご紹介します。

## 初中級 サークット

木 10:20~11:20 STUDIO 60分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



朝から気持ちのいい汗を流しましょう！皆様のご参加をお待ちしています。

インストラクター  
大槻 三世子

大阪社会体育専門学校のダンス科を卒業後、インストラクターとしてフィットネスクラブやダンススタジオを中心に指導を始める。現在はプロのダンサーとして舞台やアーティストのバックダンサー等でも活躍する傍ら、プロダンサーを目指す子どもの育成にも取り組んでいる。

### 大槻インストラクターへ質問① どんなクラス？

筋力トレーニングとエアロビクスを融合したクラスです。ダンベルやマットを使い、脂肪燃焼を促します。

### 大槻インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

脂肪燃焼だけでなく、身体を引き締め、健康的にシェイプアップを図る事が出来ます。ストレス解消にも効果的です。

### ☀こんな方にオススメ！

☀汗をかきたい方 ☀持久力をつけたい方 ☀健康的に痩せたい方 ☀ストレスを解消したい方

### 参加者の声

- 初めて参加しました。エアロビクスとダンベルを組み合わせ、楽しく効率的なトレーニングを行うことができました。
- とても楽しく、しっかりトレーニングできる充実の1時間です。有酸素運動と筋トレの両方を行うので、汗も出て、心拍数も上がり、「とても運動した！」という感じがします。
- 最初に参加させて頂いた時は、あまりにハードで「無理かも？」と思っていたのですが、回数を重ねると段々慣れてきて、今では都合のつく限り参加しています。バリエーションに富んだエアロビクスと入念な筋トレの組み合わせが最高。

## 初級 ズンバゴールド

木 12:30~13:20 STUDIO 50分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



ダンスに苦手意識のある方も安心して参加出来るクラスです。

インストラクター 吉村 祥子

1992-1997▶渡英 パイナップルスタジオ とダンスワークススタジオにてコンテンポラリーダンス、ジャズダンスをマギーバターン女史に師事。  
2010-2012▶シンガポール カリフォルニアスポーツクラブならびに日本人会でズンバ、ヨーガクラスを担当。  
1992-2014▶スポーツクラブにて多彩なジャンルのクラス指導を経て、現在ズンバゴールド、ヨーガクラスを担当。

### 吉村インストラクターへ質問①

#### どんなクラス？

ズンバゴールドは、ラテン系の音楽とフィットネスダンスを組み合わせた初心者・初級者向けのクラスです。動きの解説を加えながらのレッスンを行いますので、初めての方でもダンスエクササイズを楽しむ事が出来ます。

### 吉村インストラクターへ質問②

#### どんな効果があるの？

運動不足やストレスの解消に効果的です。そして、明るく前向きになる気分転換に最適です！

### ☀こんな方にオススメ！

- ☀ラテン音楽が好きの方
- ☀ズンバを楽しみたい方
- ☀ダンスに興味はあるけれど、苦手な方
- ☀健康美を目指す方
- ☀運動習慣をつけたい方

### 参加者の声

- 基本のステップを教えてください。
- 誰でも参加出来るよう工夫されたシンプルなステップで、楽しく踊っているうちに、しっかりと有酸素運動が出来る素晴らしいクラスです。

クラブライフプランナー藤田景による  
全編アナログレコード ノンストップMIX<第7弾>  
～アーバンソウルからモータウン・サウンドまで～

# SOUL & JAZZ SPECIAL

特別出演 THE SOUL NIGHT BAND  
リバティヒルクラス初登場、6人ユニットによる生演奏。  
LIVE 20:00～

## 2014.9.5 (fri) 19:00...21:00

ラウンジ フィガロ (エントランスフリー) 当日は、スペシャルメニューもご用意しております



## ラウンジ フィガロ 5周年記念特別大感謝祭

2014.9.26 (FRI) - 9.28 (SUN) 各回ともに20名様限定

今回ラウンジフィガロでは、いつもご利用頂いている皆様へ日頃の感謝を込めて、高級食材をふんだんに使用した豪華なディナーを破格のお値段にてご提供させていただきます。プレミアムメニューのため、各回ともに20名様限定の完全予約制とさせていただきます。是非、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のお越しをお待ち申し上げます。



## LHC&JITC男子ダブルス

ゲストの方も一緒にご参加頂けます。

2014年9月23日(火) / LHCルーフコート

1組(2名様) 8,208円(税込) 先着8組16名様

- \*ペアにてお申し込み下さい。
- \*ペアのお一人がLHCまたはJITCに所属していれば、どなたでもご参加頂けます。
- \*料金には昼食代は含まれておりません。

## EVENT REPORT

## エンジョイダブルス

2014年7月21日(月)



『ゲーム&レッスン2』にご参加頂いている方を対象に、ダブルスの試合を開催致しました。通常は、ペアでのお申し込みですが、今回は個々でのお申し込みと致しました。試合方法は、試合毎にトランプでペアを決め、決められた時間で何ゲーム取得できるか…最終的に個々の取得したゲーム数を足して、順位を争いました。色々な方とペアを組み、対戦を通して、交流を深めて頂くことも、イベントの主旨のひとつです。試合数が多かったものの、皆様充実した一日を過ごして頂けたようです。今までに無かった形式のため、心配しておりましたが、「気軽にゲームができた」「また開催して欲しい」というお声も頂きました。ご参加頂いた皆様に御礼申し上げます。

(テニスコーチ 山下任美)

## EVENT REPORT

## 伊豆ベストポイントダイビングツアー

2014年7月25日(金)



今回の伊豆ベストポイントダイビングツアーでは、東伊豆の伊東にてダイビングを行いました。当日は、晴天で海況も穏やかな最高のダイビング日和でした。帰りには美味しい海鮮料理も堪能して頂きました。伊豆というアクセスの良さを活かした、ゆったりとしたツアーとなりました。

\*

次回は、9月20日(土)～21日(日)の2日間、西伊豆田子でのダイビングツアーを行います。アドバンスオープンウォーターライセンス取得も同時開催致します。

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)



## 西伊豆田子1泊2日 ダイビングツアー

『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!!

2014年9月20日(土)~21日(日)

お一人様 ¥63,720(税込) ※1夕食1朝食付き

ライセンスをお持ちの初級者から中級者の方にご参加頂ける『西伊豆田子』での1泊2日のダイビングツアーです。東京からも近く、時間にゆとりのある充実したダイビングを楽しみませんか。皆様のご参加お待ちしております。



インストラクター Mayo(マヨ)

幼少より演劇とダンスを始め、プロとして数々のステージやテレビ出演をこなす。エンターテイメントからフィットネスに活躍の舞台を移した後、BFSのインストラクターを経てGroup Active、Group Grooveのナショナルトレーナーになる。

## SUNDAY'S SPECIAL

毎週日曜日の特別プログラム

# グループ アクティブ GROUP ACTIVE

フィットネスの全ての要素を採り入れたクラスです。  
心肺機能が高まり、筋力がつき、  
バランス感覚や柔軟性も向上します。  
初級クラスですので、どなたでもご参加頂けます。

2014.09.28 [sun]

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

9月7日 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)

9月14日 骨盤ストレッチ

講師 前畑 行宏  
骨盤が歪む事によって人間が生活していく上では様々な支障をもたらします。その歪みをご自身の力で解消しませんか?(初級)

9月21日 ボクササイズ

講師 五十嵐明美  
脂肪燃焼、体力向上に効果的なボクシングスタイルのクラスです。さらに、ストレス解消も図れます。(初中級)

9月28日 グループ アクティブ  
GROUP ACTIVE

講師 Mayo(マヨ)  
フィットネスの全ての要素を採り入れたクラスで、心肺機能が高まり、筋力がつき、バランス感覚や柔軟性も向上します。(初級)

AUGUST & SEPTEMBER 2014 TOUCHSPA CAMPAIGN SOTHYS PARIS

ホワイトニングフェイシャルがリニューアル!  
高濃度ビタミンCを導入し、シミやくすみに対する  
ホワイトニング効果を更に高める他、  
毛穴の引き締めやハリを持たせる効果がご期待頂けます。

## Whitening Facial

### ホワイトニングフェイシャル

90分 [定価] ¥16,200 ▶ [キャンペーン価格] ¥13,770(税込)

NEW 高濃度ビタミンC導入

クレンジング ▶ 角質ケア ▶ ケミカルピーリング ▶ マッサージ ▶ バック ▶ 整肌

施術後に...  
麗白系ハーブティー  
「グランホワイト」をサービス!!

キャンペーン期間 2014年8月1日(金)~9月28日(日)

貸切バスで往復楽々!

## 紅葉ゴルフツアー in 日光

2014.10.8 WED...10.9 THU

美しい紅葉の景色の中でプレイする1泊2日の日光ゴルフツアー。  
パインズ日光ゴルフ倶楽部での1プレイもしくは2プレイをお楽しみ頂けます。  
昼食2回、夕食、朝食の計4食が付き、日光石亭温泉ホテルではアルカリ性単純温泉が癒してくれます。

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

お一人様 36,720円(税込)  
\*宿泊費・食事4食、ゴルフ2プレイ、交通費込み \*カート付きです。キャディは付きません。  
\*現地集合・解散の方、ゴルフ1プレイ(宿泊有)の方は、お一人様 29,300円(税込)  
\*現地集合・解散の方でゴルフ1プレイ(宿泊無)の方は、お一人様 22,680円(税込)  
\*宿泊シングルルーム(限定10室)への変更 3,240円増(税込)

先着30名様(最少催行人数:19名様) 申込締切日 2014年9月19日(金)

日光石亭温泉ホテル