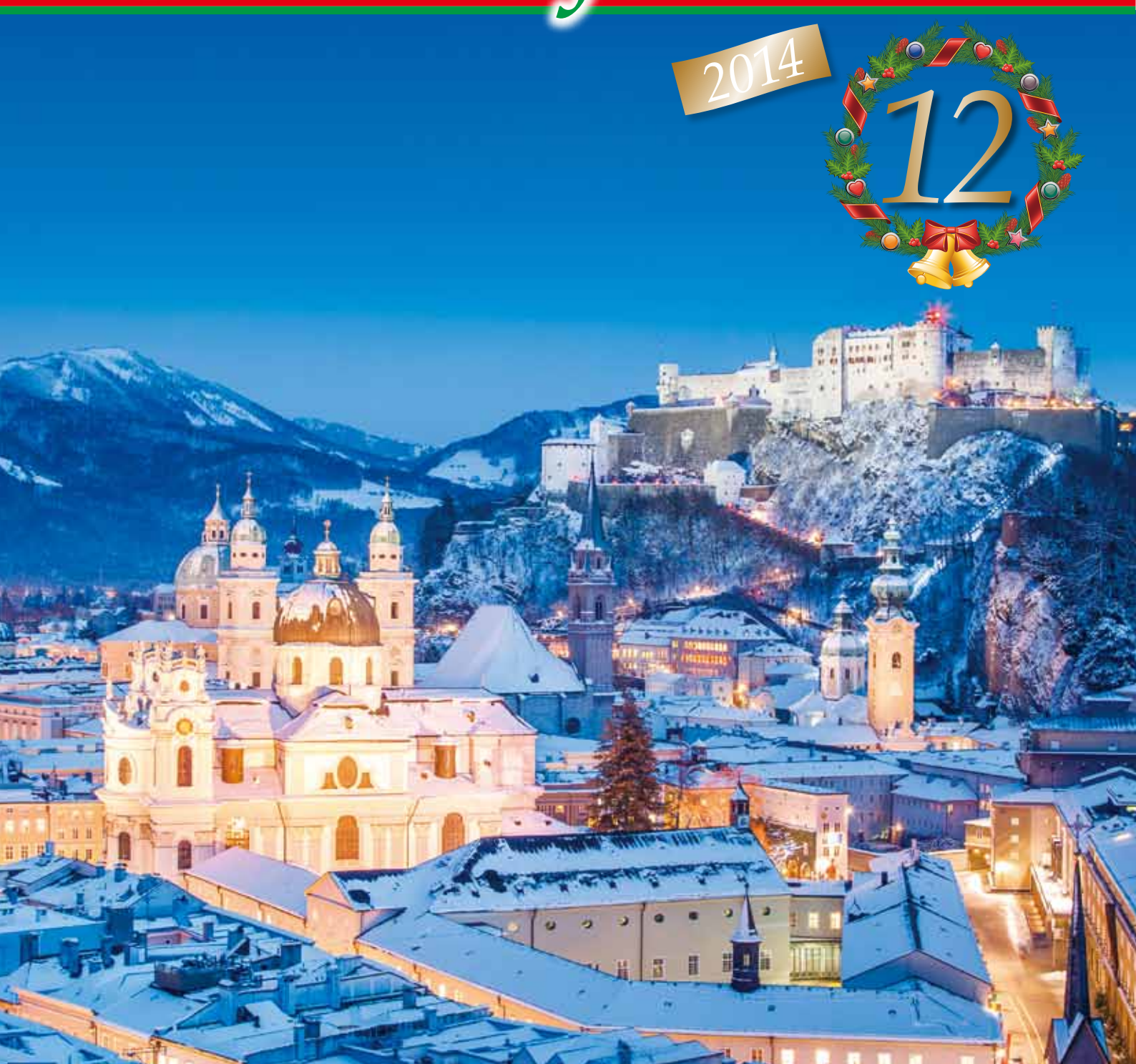


# Club Information

クラブインフォメーション



12/1	月	シークレットフェイシャルキャンペーン(～1/29) フランス語講座(入門編・初級編)	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
2	火	英会話教室	20	土	テニス&忘年会2014
3	水	はじめてのイタリア語講座	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
4	木	コントラクトフリッジ講座(入門・初級)	22	月	フランス語講座(入門)
5	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	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 短縮営業日
6	土		24	水	はじめてのイタリア語講座
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	25	木	コントラクトフリッジ講座(入門)
8	月	フランス語講座(入門)	26	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室入門 フラワーショップ
9	火	英会話教室 善憲之プロゴルフプライベートレッスン	27	土	
10	水	はじめてのイタリア語講座 絵手紙教室(第1期最終回) フラワーショップ	28	日	フラワーショップ 短縮営業日
11	木	コントラクトフリッジ講座(入門)	29	月	特別短縮営業日
12	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室入門 フラワーショップ	30	火	年末年始特別休館日
13	土	<b>クリスマスパーティー2014</b>	31	水	年末年始特別休館日
14	日	フラワーショップ 短縮営業日	2015/1/1	木	年末年始特別休館日
15	月	フランス語講座(入門・初級)	2	金	年末年始特別休館日
16	火	英会話教室	3	土	特別短縮営業日
17	水	はじめてのイタリア語講座 絵手紙教室(第2期第1回) フラワーショップ	4	日	特別短縮営業日
18	木	コントラクトフリッジ講座(入門・初級)	5	月	通常営業日

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)

特別短縮営業日(年末年始)  
10:00～18:00(ラウンジ フィガロ11:30～19:00)

**FIGARO特製三段御節** リバティヒルクラブ限定  
商品のお引き換え▶2014年12月30日(火)10:00～13:00 ラウンジフィガロ  
先着50名様限定販売 ¥25,000(税込) ご予約・お支払い▶2014年12月19日(金)まで

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年1月号は、12月25日発行予定です。

- p.02-05 特集
- p.06-07 フィットネスプログラム
- p.08 イベントレポート
- p.09-11 最新情報

**ロマンティック・クリスマスバスの旅**  
シコアサイズ／骨盤ストレッチ  
メイクアップレッスン／秋の紅葉バスツアー 他  
クリスマスパーティー2014／  
ニューイヤーパーティー2015 他



# フランクフルト発～ミュンヘン着・1日観光 ～ニュルンブルクとローテンブルク～

フランクフルト  
ローテンブルク  
ニュルンブルク  
ミュンヘン

**ニュルンブルク(ドイツ)**  
ニュルンブルクの「クリストキントレス・マルクト」は、世界で最も有名で、最も美しいクリスマスマーケットの一つと言われています。このシーズンは、毎年世界中から200万人以上の訪問者があり、旧市街は『おもちゃ箱をひっくり返したよう』にクリスマス一色に染まります。聖母教会や美しいの泉、聖ローレンツ教会といったゴシック様式の歴史的建造物が、より一層輝きを放ち、ロマンティックな雰囲気を醸し出しています。

この街のシンボルであるクリストキント(幼子キリスト)は、2年に一度、地元の子供から選ばれて様々な舞台や広場に



ニュルンブルク

登場します。金と白の華やかな衣装を身にまとい、金髪の巻髪の女の子がいたら、それはクリストキントでしょう。

スパイスの香りのレープクヘン、名物ニュルンベルク・ソーセージやグリーンワイン等の屋台が賑やかに立ち並び、中世職人広場では職人による実演も行われています。世界一のクリスマス都市・ニュルンブルクならではの見どころが沢山です。

**ローテンブルク(ドイツ)**  
絵本の世界のように可愛らしい街並みの中で開かれるローテンブルクのクリスマスマーケット「ライターレス・マルクト」は、最もロマンティックで魅力のあるクリスマス



ローテンブルク

マーケットの一つと言われています。木組みの家、石畳の路地、路地を走る馬車……中世の面影を残すこの街並みにクリスマスデコレーションが施されたローテンブルクは、まるで『おとぎの世界』さながらの雰囲気に包まれています。

絵本の世界から飛び出してきたようなマルクト広場には、様々な屋台が立ち並びます。

フランケン地方のさっぱりした白ワインやローテンブルク名物シュネーバルス(ノーボール)という揚げ菓子等が楽しめ、プラスチックや聖歌隊のコンサート、パレード等が行われていて、とても賑わいます。



ノイシュヴァインシュタイン城

**ミュンヘン(ドイツ)**  
ミュンヘンのクリスマスマーケットも盛大に行われています。東京からの直行便も就航していますので、気軽にクリスマスを楽しめる訪問地ですが、少し脚を延ばして、是非ロマンティック街道のノイシュヴァインシュタイン城まで行ってみましょう！

まるで中世の騎士達が今でもそこかしこに存在するかのような、幻想的な世界に引き込まれてしまいます。冬ならではの雪に囲まれた風景は、一見の価値があります！



いま、ヨーロッパは一年で最も幻想的に輝く季節です。

クリスマス前の4週間は『アドヴェント(待降節)』と呼ばれており、キリスト誕生の日を待ち望む聖なる期間になります。

11月下旬から12月上旬にかけて、各家庭ではアドヴェントクランツ(リース)を手に入れてからアドヴェントは始まります。その地に伝わる昔ながらの方法で、自らリースを作っている地方も多くあります。モミの木の小枝を縛って輪を作り、紫や金色のリボンで結び、4本のローソクを立てたテーブルの上に置いたり、スタンドに掛けたりしています。

アドヴェントの最初の日曜日に、1本目のローソクに火を灯します。2週目の日曜日には2本目のローソクに、3週目には3本目に、そして、最後のクリスマスの週には4本全てのローソクに、火が点けられます。こうして、子供たちの興奮と期待は、ローソクの灯りと共に高まっていくのです。

ヨーロッパの大きな街も小さな街も、広場には、大きなクリスマスツリーが輝きを放ち、綺麗に飾られた屋台が立ち並び、様々なイベントが賑やかに行われています。

赤・緑・金…地域や街ごとに趣向を凝らし、美しいイルミネーションが、旧市街の広場を包み込みます。大事な人へのプレゼントを探したり、自宅のツリーに飾るオーナメント等のショッピングを楽しんでいます。

ロマンティックに煌めくヨーロッパ伝統のクリスマスシーズンのひとときを、現地でも過ごしてみたい、いかがでしょうか？

さあ、冬のヨーロッパの街角を巡り歩き、歴史と文化が沢山詰まったクリスマスマーケットを楽しみませんか。

お手軽な現地発着のクリスマスバスの旅をご紹介します！



リパティヒルパケーション  
岩崎 治幸

## ヨーロッパ伝統のクリスマスマーケットへ ロマンティック・クリスマスバスの旅

～アドヴェントの魔法にかかる4週間～



フランクフルト

※写真は全てイメージです。



LHV お薦め!

# ヨーロッパ伝統のクリスマスマーケットへ ロマンティック・クリスマスバスの旅

～アドヴェントの魔法にかかる4週間～

## 航空券+ホテル+オプションツアーで気軽に訪問!

●フランクフルト発⇒ミュンヘン行き  
ロマンティック・クリスマスバス利用 ニュルンベルク&ローテンブルク1日ツアー

時間	行程
07:30	フランクフルト・中央駅出発!
11:00	ニュルンベルク到着 クリスマスマーケットをお楽しみください
13:30	ニュルンベルク出発
15:15	ローテンブルク到着 クリスマスマーケットをお楽しみください
17:30	ローテンブルク出発
21:00	ミュンヘン・中央駅到着後解散

ツアーデータ	
ツアー開催日	2014年12月1日～22日の月・木曜日
最少催行人数	1名様より(ほかのお客様と混載です)
参加費用	お一人様 74ユーロ
アシスタント	日本語アシスタント
含まれるもの	バス代、日本語アシスタント代のみ

※ミュンヘン発⇒フランクフルト行き、ミュンヘン発着、フランクフルト発着も設定有り

●ミュンヘン発⇒ウィーン行き クリスマス・オーストリア周遊バス利用 ザルツブルク&ウィーン2日間

日	時間	行程
1日目	09:00	ミュンヘン・中央駅出発! 途中、オーベルンドルフに立ち寄り『きよしこの夜』発祥の地である礼拝堂にて写真ストップ
	12:00	昼食はザルツブルク名物のオーストリア風ローストビーフとザルツブルクガノッケル(伝統菓子)をお召し上がり下さい
	13:00	世界遺産のザルツブルクの旧市街観光。レジデンツ広場とドーム広場のクリスマスマーケットをお楽しみ下さい
	16:00	ホテル到着。夕食はホテルにてお召し上がりください(ザルツブルク泊)
2日目	09:00	ホテルにて朝食後、ザルツブルク出発!シュタイヤーへ
	11:30	シュタイヤーのクリストキンドル特別郵便局を訪問。ポストカードと切手をご用意
	14:00	昼食はクリスマス郵便局が併設されているホテルレストランにて、ウィーン風カツレツをお召し上がり頂きます
	16:30	ウィーン市庁舎のクリスマスマーケットをお楽しみ下さい
	18:00	ウィーン西駅にて解散

ツアーデータ	
ツアー開催日	2014年12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、20日(土)
最少催行人数	2名様より(ほかのお客様と混載です)
参加費用	お一人様 270ユーロ
アシスタント	日本語ガイド
含まれるもの	バス代、日本語ガイド代、ホテル代(2名様1部屋利用)、食事(朝1+昼2+夕1)

●そのほかのクリスマスマーケットを訪れるクリスマスバスが続々運航中です!

♪ロンドン発着 ウィンチェスター&パース行き      ♪ミュンヘン発着 シュツットガルト&エスリンゲン行き  
♪パリ発 ストラスブール行き Xマスアルザスバス      ♪フランクフルト発 ストラスブール行き Xマスアルザスバス

## 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

〒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

リバティヒルバケーション (LHV)



## ミュンヘン発～オーストリア周遊・1泊2日 ～ミュンヘン・ザルツブルク・ウィーン～

ザルツブルク(オーストリア) 敬虔なキリスト教徒の多いオーストリアでは、クリスマスはとても大切な行事とされています。モーツァルトゆかりの地であるザルツブルクのクリスマスマーケットでは、ライトアップされた可愛らしい街並みと音楽が訪問者を魅了します。

旧市街のレジデンツ広場とドーム広場にまたがる伝統のクリスマスマーケットでは、手芸品からオーナメント等のクリスマス用品の屋台がたくさん軒を連ねています。そして、ブラスバンドの演奏やクリスマスキャロルのアンサンブルが街中に響き渡ると、きつと心がときめく事でしょう。

冷えた身体を温めてくれるグリューヴァイン(ホットワイン)やブリンシュ(柑橘系のクリスマス酒)、ソーセージやビールを楽しめる山小屋風屋台等、たくさんさんの魅力が詰まったクリスマスマーケットをゆっくりと楽しむ事が出来ます。



ザルツブルク

ウィーン(オーストリア) ウィーンクリスマスマーケットは、1294年から続くと言われています。鮮やかにライトアップされた市庁舎前広場は、まるで魔法にかかったかのように、伝統的なメルヘンの王国になります。木々には、巨大なボンボンやハートのイルミネーションが飾られます。

中央のクリスマスマーケットでは、ハンドメイドのクリスマス飾り、クリップの人形、スパイスの花束、ガラス細工、陶器、テキスタイル、皮革製品、アクセサリー、木製

ウィーン(オーストリア) クリスマス限定の美しいオリジナル切手とイヤースタンプを押してくれる『クリスマス郵便局』が教会裏に設置され、人々で賑わいます。

ウィーン(オーストリア) シュタイヤー(クリストキンドル郵便局 / オーストリア) 『幼子イエス』という意味を持つ村、クリストキンドル。18世紀に建てられた巡礼教会があり、クリスマスシーズンには多くの人々が訪れます。

クリスマス限定の美しいオリジナル切手とイヤースタンプを押してくれる『クリスマス郵便局』が教会裏に設置され、人々で賑わいます。



オーベルンドルフ(オーストリア) 世界で一番有名な賛美歌、『きよしこの夜』(Stille Nacht)はオーベルンドルフの教会で生まれました。

ナポレオンの時代、1818年のクリスマス・イヴ。教会のオルガンが壊れてしまった事で、教会の神父で詩人のヨゼフ・モルガがオルガン奏者のフランツ・クルーバーに依頼し、自身の詩に即席で他の楽器で演奏できる曲を作ってもらったとされています。オルガンの代わりに使用された楽器はギターでした。あの有名な旋律はごく短期間で生み出されたものですね。そんなエピソードが有名な、かわいらしい村の礼拝堂を訪問します。

ウィーン(オーストリア) この他、世界遺産シェーンブルン宮殿前庭で行われるマーケットも魅力的です。ヨーロッパの最も美しいバロック建築のベルヴェデーレ宮殿で、クリムトの有名な絵画「接吻」を鑑賞してから、夢のような美しいクリスマスを過ごすのもウィーンならではの楽しみ方ですね。



ウィーン

玩具、手工芸品等の屋台が並びます。レープクーヘンからパンチ酒(Punsch)まで、オーストリアのグルメも楽しめます。

この他、世界遺産シェーンブルン宮殿前庭で行われるマーケットも魅力的です。ヨーロッパの最も美しいバロック建築のベルヴェデーレ宮殿で、クリムトの有名な絵画「接吻」を鑑賞してから、夢のような美しいクリスマスを過ごすのもウィーンならではの楽しみ方ですね。

※写真は全てイメージです。



# FITNESS PROGRAM VOL.34

## 初級 シコアサイズ

火 15:45~16:30 DO-JO 45分 強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



インストラクター  
内田 英利

1971年生まれ。日本大学で運動生理学などを学ぶ。日本成人病予防協会認定講師。全米エクササイズ&スポーツトレーナーズ協会(NESTA)認定講師。現在は、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、講演活動、トレーナー育成等を行う。フィットネス施設の運営等を行う「フィットネス・ゼロ」代表取締役。パーソナル・フィットネススタジオ「コア・フォレスト」運営責任者。貴乃花親方の考案・監修された貴流運動法を「シコアサイズ」として共同開発。マラソン歴12年、マラソン指導歴7年。ベストタイムは2時間45分01秒。

### 内田インストラクターへ質問① どんなクラス？



相撲を取り入れた貴乃花親方考案のエクササイズです。

45分のクラスでは、シコアサイズの構成を3つに分けて行います。

- ①呼吸、姿勢、シコアサイズの基本ポーズを確認します。
- ②イニシャルシコアサイズ：両足を四股を取るように肩幅よりやや広く開き、股関節周りを中心に内腿、お尻、肩甲骨周りを、ゆっくりとした動きで刺激します。座った状態で、お腹周りの体幹部も刺激します。
- ③アンダンテシコアサイズ：イニシャルシコアサイズよりも、やや強度・回数を増やして、股関節周りを更に刺激します。最後は、仰向けの状態で呼吸を深く繰り返し、身体全体をリラックスします。

### 内田インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

- ①腰痛&骨盤の歪みを解消します。
- ②姿勢が良くなり、深い呼吸が出来るようになります。
- ③脚の衰えを防ぎ、脂肪を燃焼できる体質に変えます。
- ④肩こりや四十・五十肩に効果的です。

### 🌞こんな方にオススメ！

- 🌟立つ・座る・歩く・階段を昇り降りする等、生活活動を強くしたい方
- 🌟基礎代謝を上げたい方
- 🌟健康寿命を延ばしたい方
- 🌟深い呼吸でリラックスしたい方
- 🌟スタジオプログラム初心者の方

### 参加者の声

- 体幹を鍛え、バランス感覚が良くなるので、2年間続けています。趣味の登山で、このレッスンの効果を実感しています。
- 股関節の故障が多く、左右のバランスも悪かったのですが、レッスンを続けて、最近あまり気にならなくなりました。地味なレッスンですが、徐々にじわ〜と効いてきて、毎回終わった後は、かなり汗をかいています。続けて参加すると効果のあるプログラムだと思います。
- スローな動きの中に、腹筋と下半身強化プログラムが詰まっているレッスンです。参加し始めて一年以上経った今でも、終了後に階段を降りようとする時、膝がぶるぶる震えて、内腿に効いている事を実感します。ゴルフシコアも挑戦してみたいです。
- お仲間にも勧められて始めました。股関節のリハビリに役立ち、少しずつしっかりしてきた様に思います。内田インストラクターは、細かく丁寧に指導下さいます。今後もずっと続けたいと思います。

## 初中級 骨盤ストレッチ

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



身体の不調の原因に絡む骨盤の歪み。体調が優れないと思ったら、是非、ご参加を。開講早々から、人気の高いレッスンの一つ。

インストラクター  
前畑 行宏

ペルビック(骨盤)ストレッチインストラクター。都内大手スポーツクラブにて、パーソナルトレーナー、スタジオインストラクターとしても活動中。40歳を過ぎた現在も、やり投げ選手として大会に出場している。

### 前畑インストラクターへ質問① どんなクラス？

骨盤の歪みをご自身の力で解消するためのプログラムです。

骨盤は、健康な生活を支える身体の動きの中心となる部位です。

骨盤の歪みは、日常生活での様々な支障や体調不良・各部の痛みの原因になります。また、トレーニング効果も十分に発揮出来ません。

骨盤ストレッチは、頑張り過ぎると、目的とは違った筋肉を動かしてしまうので、ご自身のペースでトレーニング出来る点も特徴の一つです。「なんだか体調が優れない」という時こそ、是非、ご参加して頂きたいと思えます。

### 🌞こんな方にオススメ！

- 🌟お腹がなかなか引っ込まない方
- 🌟肩や腰、膝に不安を抱えている方
- 🌟運動をしている方の身体のメンテナンスとして
- 🌟ご自身の身体を知るきっかけに

### 参加者の声

- アウターの筋肉で動き慣れてしまっていると、深部の筋肉の有難さを感じるレッスンです。前畑インストラクターは、その深部に重点を置き、ユーモアを交えつつ、丁寧に指導してくれます。仙骨・仙腸関節のトレーニングが腰痛緩和になり、また、ハムストリングの収縮と同時に、ヒップアップに繋がります。地味なトレーニングですが、意識を集中して動かしていると、ピンポイントで効いてきます。道具を使う事もなく、自分に必要な動きを覚えれば、毎日でもトレーニング出来るのは、大きな魅力です。
- 地味な動きですが、きつい。ただし、レッスン後は、身体の歪みがリセットされる気がします。前畑インストラクターは、分かり易く説明して下さり、今、どの部分をトレーニングしているか意識出来ます。
- 以前在籍していたスポーツクラブで同名のプログラムを受講し、効果を実感していたので、今回、このプログラムがスタートした事に喜んでいます。前畑インストラクターの説明も分かり易く、是非、レッスンを継続していきたいと思えます。



最・新・情・報

# クリスマスパーティー2014



**Lounge FIGARO**  
スペシャルビュッフェ  
この日のための特別ビュッフェをご用意。  
高品質を誇るお召し上がり易いサイズのお料理をお楽しみ下さい。

**ボーカル Lyn Inaizumi**  
PHILIP WOO、井上陽水、MISIA等と共演し、高い評価を得ている女性シンガー。豊かな低音と突き抜けるようなハイトーンの声域の広さが魅力のひとつ。

**魔法つかい KOJI**  
各界著名人や高級ブランドのパーティーをはじめ、コカ・コーラのCMでのマジックの監修&出演や、映画等で幅広く活躍する人気上昇中のマジシャン。観客の目の前で魅せる技は必見。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



ジムスタッフによるダンスパフォーマンス  
森勇毅・佐藤知香 他  
ジムスタッフによる熱気溢れるパフォーマンス



**サクソ 海野あゆみ**  
西野カナ他、多数アーティストのアルバムやCM・TVのレコーディングに参加。TVドラマのサクソ指導等、幅広く活動。



**ピアノ 杉直樹**  
加藤ミリヤ、福原美穂等、メジャーアーティストのライブサポートやレコーディングに参加。海外公演や国内ツアーにも参加。

— 司会もジムスタッフです。 —  
齋藤 圭、松本 彩は、今回の司会はジムスタッフの私と松本彩が務めます。日頃の感謝を込めて、精一杯頑張ります。沢山の皆様のご参加をお待ちしています!!



齋藤 圭 松本 彩

— お料理について —  
喜多 小前菜や定番のローストチキン・魚料理等に加え、創作料理やデザートも多数をご用意致します。また、シャンパンやワイン、各種ドリンクも取り揃えておりますので、是非ご堪能下さい。

— 定番のクリスマスライブもあります。 —  
森鍵 はい。今年9月に行った『ソウル&ジャズスペシャル』で好評頂いた女性シンガー「Lyn Inaizumi」が再登場します！今回は、クリスマスソングの名曲で、会場内を盛り上げて頂きます。

— そして、ジムスタッフのパフォーマンスも復活とか。 —  
齋藤 マイケル ジャクソンのダンスナンバーを森勇毅のボーカルで、プロダンサー佐藤知香率いるジムスタッフの熱気溢れるダンスパフォーマンスをお届けします。是非、ご覧下さい。

— 今年のクリスマスパーティーの催し物は？ —  
小野 CMや映画でも幅広く活躍しているマジシャン『魔法つかい KOJI』のマジックをご覧ください。お客様の目の前で魅せるマジックは必見です。先日の打ち合わせの際にも、名刺交換から既にマジックが始まっていた!! 当日どのような技が披露されるか、今から楽しみですよ!

— 岩井 開演前から、ピアノとサクソの生演奏でラウンジ内を音楽で包み込みます。スタンダードジャズから、R&B、POPS等の心地良い音楽をBGMにご歓談をお楽しみ下さい。 —

今回のクリスマスパーティーは、立食式ビュッフェスタイルでの賑やかなパーティーです。現在、各セクションから選出された実行委員が、着々と準備を進めています。見どころを各スタッフに、また、お料理について、ラウンジフィガロの喜多店長に聞きました。

2014年12月13日(土) 18:30開演(18:00開場・20:30終演)  
定員：先着100名様 ドレスコード：セミフォーマル / 形式：ビュッフェ(立食式) / 料金：¥8,640(税込)

\*小人(3歳~16歳)は4,320円(税込)です。 \*キャンセル料:3日前~前日=50%・当日=100%  
\*お支払いは、開催日前日までにお願い致します。 \*申込締切日:2014年12月11日(木)

## EVENT REPORT

### グローミネラルズメイクアップレッスン

2014年10月24日(金)



参加者のお声

グローミネラルズは、「色のついたスキンケア」と呼ばれ、高純度のミネラルやビタミンなど、医療クオリティの厳選成分を配合したミネラルコスメです。  
今回は、グローミネラルズ製品の使用方法から、リフトアップマッサージテクニック、本年度の秋冬のトレンドメイク、基本的なテクニックまでの内容を受講頂きました。  
お一人お一人に合わせたパーソナルなアイテムを講師がお選びし、マンツーマンでのレクチャータイムもあり、充実した時間をお過ごし頂いたのではないかと存じます。  
参加者の皆様、有難うございました。 タッチスパ課 向野 裕子

- 少人数だったので、個別に丁寧に見てもらえた。
- 習った通りにマネをすれば、綺麗にメイクする事が出来た。
- 普段と違ったメイク法だったので、勉強になった。
- リフトアップマッサージが効果的だった。
- お洒落を楽しみたいと思う秋に開催してくれた事が良かった。
- マンツーマンで指導してもらえ、普段聞けない疑問も聞きやすかった。
- 春にまたは是非開催して欲しい。
- 綺麗に仕上がって、洗顔するのがもったいない。
- 普段、なかなか学ぶ機会がないメイクアップのレッスンで、とても楽しかった。

## 秋の紅葉バスツアー

2014年11月5日(水)



毎年恒例となりました秋の紅葉バスツアー。今回は紅葉真っ盛りの河口湖と山中湖を訪れました。  
当日の朝は、天気は曇りでしたが、徐々に晴れ間も見え始め、河口湖から雄大な富士山を臨む事が出来ました。  
また、日本の名水百選にも登録されている忍野八海を訪れ、湧水スポットと山中湖のみじ祭りも楽しんで頂きました。  
ご参加頂いたメンバー様に改めてお礼申し上げます。

クラブライフプランナー課 藤田 景  
カスタマーサービス課 森鍵 寿美

## 第11回 LHCゴルフクラブチャンピオンシップ

2014年11月6日(木)



今年も、名門『戸塚カントリー倶楽部』にて、第11回目を迎える、リバティヒルクラブのゴルフチャンピオンを決する大会を開催致しました。  
雨天が懸念されましたが、開始直前には一度雨が上がり、若干の晴れ間が見える中でのスタートとなりました。  
後半の組の最終3ホールでは、雨に打たれる事となりましたが、とてもハイレベルな試合となりました。  
プレー終了後は、ラウンジにて表彰式及びパーティーを行い、食事を楽しみながら、親睦を深めて頂きました。ご参加下さった皆様、有難うございました。

クラブライフプランナー課 岩井 憲政

		
優勝 男性会員様	準優勝 男性会員様	第3位 男性会員様



# bodyART™ ボディアート

ドイツ発祥、欧米で話題のエクササイズ。

「bodyART」は、ドイツ発祥のフィットネスプログラム。欧米に広まり、今、日本国内でも話題のレッスンです。ヨガとピラティスのポーズから筋肉アップ・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。

呼吸法は、吐ききる・深く吸うの繰り返しで、呼吸機能の向上も目指します。休みなく呼吸を繰り返す事で、深部の体温が上がり、汗もしっかりかきます。

激しいエクササイズではなく、自分のレベルに合わせて、取り組んで頂けるのも特徴です。

インストラクター 和田 孝紀

2014.12.7 [sun]



# New Year Party 2015

## ニューイヤーパーティー



2015年最初のビッグイベント。  
圧倒的なパワーで沸き立たせる  
和太鼓パフォーマンス 他……。

お正月を華やかに彩るFiGAROの  
お料理と共に、新春のひとときをお楽しみ下さい。  
恒例の開運祈願の自由が丘熊野神社のおみくじも  
もちろんご用意しております。  
皆様のご参加をお待ちしております。



和太鼓パフォーマー「無限」 アヴリル・ラヴィーンのジャパンツアー参加等、  
いま、最も輝いている、パワー溢れる和太鼓ユニット。

和太鼓3人組による「男子力」全開のパフォーマンス!!

2015.1.11 [Sun] 開場11:30 開演12:00 終演14:00

定員55名様 / 着席式ビュッフェ(全席自由) / お一人様¥5,400(税込)

\*申込締切日:2015年1月8日(木) \*ドレスコード:カジュアル \*小人(3歳~16歳)も同料金です。

\*キャンセル料:3日前~前日=50%、当日=100% \*お支払いは、開催前日までにお願い致します。 \*3歳未満の幼児のご同伴はご相談下さい。

お席に限りがありますので、  
定員になり次第、締切とさせていただきます。



ご好評につき  
再登場!!

# ダンスエアロ

インストラクター  
高山 英士  
Takayama Hideto

エアロビクスとダンスエクササイズを組み合わせたレッスンです。  
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。

2014.12.21 [sun]

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

12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)

12月14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)

12月21日 ダンスエアロ

講師 高山 英士  
ダンスの要素を取り入れながら、楽しくエアロビクスを行  
うクラスです。思いっきり身体を動かして、爽やかな汗を  
かきましょう。(初中級)

12月28日 ボール&ストレッチ

講師 杉田 欣也  
ギムニクボールを使って、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)



開催決定!!

# 南の島の楽園シギラリゾートの旅

## 宮古島3日間



ゴルフコーチ  
錦織 立欣

南の島の暖かい気候の中で行うゴルフツアーです。  
宮古島の綺麗な海を臨みながらラウンド出来る、どなたでもご参加頂けるツアーです。  
本土とは違う地面や芝生は体験して頂くと必ず、ゴルフのレベルアップに繋がるでしょう。  
楽しみながら上手くなるチャンスです。皆様のご参加をお待ちしております。

お申し込みは  
お早め!!  
申込締切日  
12月29日(月)

エンジョイゴルフ宮古島 2015年1月22日(木)~24日(土)

ご旅行費用 お一人様基本料金 151,200円より