

Club Information

クラブインフォメーション

2015.02



LHC Calendar

February 2015

1 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 短縮営業日	16 月	フランス語講座(入門・初級 第11期) 短縮営業日
2 月	フランス語講座(入門・初級 第11期)	17 火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 英会話教室(第11期)
3 火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン 英会話教室(第11期)	18 水	はじめてのイタリア語講座(第3期) 絵手紙教室(第2期)
4 水	はじめてのイタリア語講座(第3期)	19 木	コントラクトスリッジ講座(入門・初級 第5期)
5 木	コントラクトスリッジ講座(入門・初級 第5期)	20 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
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 フラワーショップ	21 土	春を先取り!! フルコースフェア
7 土		22 日	フラワーショップ 短縮営業日
8 日	フラワーショップ 短縮営業日	23 月	
9 月	フランス語講座(入門 第11期)	24 火	英会話教室(第11期)
10 火	英会話教室(第11期)	25 水	はじめてのイタリア語講座(第3期) フラワーショップ
11 水	はじめてのイタリア語講座(第3期) 絵手紙教室(第2期) フラワーショップ 短縮営業日	26 木	コントラクトスリッジ講座(入門 第5期)
12 木	コントラクトスリッジ講座(入門 第5期)	27 金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 休館日
13 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	休館日
14 土			
15 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 短縮営業日		

通常営業日
10:00~22:30(ラウンジ フィガロ11:30~23:00)
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)

p.02-05 特集



ラウンジ フィガロ最新情報

- ◆メニューをリニューアル
- ◆春を先取り!! フルコースフェア
- ◆的矢牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン

p.06-07 イベントレポート

p.08-09 フィットネスプログラム

p.10-11 最新情報

ニューイヤーパーティー2015
ボールシェイプ/ヘビーハンズI
サンデーズスペシャル 他



的矢牡蠣食べ放題 &ドリンク飲み放題プラン

スパークリング、シャブリも飲み放題!!

2015.3.19(土)~22(日) 17:30~22:00(最終入場20:30)
*90分間の牡蠣食べ放題・ドリンク飲み放題のスペシャルプランです。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年3月号は、2月25日発行予定です。

◆ 季節毎に入れ替わるメニュー ◆

※本誌に掲載したメニューは一例です。他にも多数ご用意しております。

特集



ラウンジフィガロのメニューをリニューアル
季節毎のメニューが充実

身体が芯から暖まる『すき焼き定食』や、冬の味覚を堪能出来るリゾット等を豊富にご用意!!

11
〜
2月



シェフの手作りロールキャベツ



松花堂弁当



すき焼き定食



的矢カキのクリームソースリゾット



栗のモンブラン(10~11月)



苺のカスタードパイ(12~5月)



アメリカンチェリーのタルト(7月)



巨峰のタルト(8~9月)

シェフ自慢の手作りハンバーグや、生ウニを贅沢に使った絶品パスタ等、多彩なメニューを展開!!

3
〜
6月



シェフの手作りハンバーグ



松花堂弁当



タコライスセット



生ウニのトマトクリームソースパスタ

大人気メニュー『冷やし中華』や、うどんに変わる『松花堂弁当』等、夏なら でのメニューが充実!!

7
〜
10月



鶏肉・ひじきのヘルシーハンバーグ



松花堂弁当



冷やし中華



大葉と明太子のスパゲティ

◆ 今年もイベントが目白押しです ◆
二月には、『春を先取り!!フルコースフェア』を開催します。そして、三月には、大人気の『的矢牡蠣(まとやかき) 食べ放題&ドリンク飲み放題プラン』をはじめ、『バーベキューフェア』、『ホワイトアスパラと白ワインのティastingフェア』、『夏のワールドビールフェア』等、季節毎に楽しいイベントを展開致します。そして、今年 하반기(ハルビキ)クラブにとつて、設立15周年となる節目の年です。7月に開催予定のアニバーサリーパーティー等のイベントにも力を注いで参ります。
今後とも、皆様のご要望を反映させ、ご満足頂けるよう、一層の充実を図って参ります。引き続き、お客様のご利用をお待ち申し上げます。

◆ 今回のリニューアルのポイント ◆
季節毎に入れ替わるメニューが大幅に増えた点です。特にご要望が多かった、ランチプレートや定食セットも、季節のメニューが増えました。
春の『シェフの手作りハンバーグ』は、夏には『鶏肉・ひじきのヘルシーハンバーグ』に、冬には『シェフの手作りロールキャベツ』に入れ替わります。また、パスタやピザ、アラカルト等も、旬の味覚をお楽しみ頂ける季節限定メニューを充実させました。
ほとんどのメニューが、季節に合わせて変わります。

◆ リニューアルのきっかけは何ですか? ◆
前回は、以前からご要望の高かったパーティープランとテイクアウトメニューを新たに追加しました。
今回は、ご利用されている多数のお客様の貴重なご意見を参考にさせて頂き、大幅な見直しを図る経緯に至りました。

1969年創業、南青山に本店を構えるフランス料理の老舗「FIGARO」。現在も、パリの「シエ・マキシム」で学んだ料理の技を守り、各界著名人からもその味を愛され続けています。
その「FIGARO」が、リバイバルクラブにオープンして、今年4月で4年半になります。伝統のフレンチに加え、本店では味わえないイタリアン、和食に至るまで料理の幅の広さも魅力の一つです。
この度、ラウンジフィガロでは、二回目のリニューアルを図りました。特集では、ラウンジフィガロに概要を聞きました。



ラウンジフィガロ 喜多 恭也

旬の味覚で、一足早く春を感じる…

春を先取り!!フルコースフェア

2015年2月20日(金)～2月22日(日)

こちらのコースは、ディナーのみとさせていただきます。(17時30分より)

春の訪れを一足早く、皆様に感じて頂きたく、早春の食材を生かしたフルコースフェアを開催致します。今回は、フィガロの厳選ワインを3種ご用意致しました。

是非、この機会に、旬の味覚で春を先取りしてみませんか?

3日間限定

お一人様 ¥6,980 (税別) ※キャンセル料…3日前から全額
一日20食限定 ※ゲストの同伴も可。3日前までにご予約下さい。

フィガロの厳選ワイン3種付き!!



◇アミューズ
桜花とアボカドの
クリームチーズカナッペ



◇前菜
菜の花と野菜のテリーヌ



◇スープ
そら豆のポタージュ



◇魚料理
鯖のムニエル
バターケッパーソース



◇肉料理
ラムシンのフェルシャード



◇デザート
桜クリームのみルクレープ

ラウンジフィガロで一番人気のプラン

的矢牡蠣食べ放題 & ドリンク飲み放題

2015年3月19日(木)～3月22日(日)
17時30分～22時(最終入場 20時30分)

4日間限定

今年も、牡蠣のシーズンが到来致しました。三重県志摩市の的矢湾で獲れる高品質の牡蠣で、ごく一部の高級レストランやホテルでしかご提供出来ない逸品。生牡蠣だけでなく、しょうゆ焼き・ガーリック焼き・ポン酢焼き・牡蠣フライ等、様々なスタイルでお召し上がり頂けます。そして、サイドメニューの他、牡蠣と相性のよい、スパークリングワイン、シャブリも飲み放題です。満席が予想されますので、ご予約はお早め!!



三重県の的矢湾

お一人様 ¥6,980 (税別)
一日30名様限定

※90分間の牡蠣食べ放題、ドリンク飲み放題です。
※お飲物は、スパークリングワイン/ワイン(赤・白・シャブリ)/ハイボール/カクテル(カンス・カンパリ・ジン)/日本酒/焼酎
コーラ/ジンジャーエール/オレンジジュース/グレープフルーツジュース/ウーロン茶
※キャンセル料…3日前から全額
※ゲストの同伴も可。
前日までにご予約下さい。
※詳細はラウンジフィガロまでお尋ね下さい。

ニューイヤーパーティー2015

2015.1.11 [Sun]

今年最初のビッグイベント「ニューイヤーパーティー2015」。ラウンジ入り口にて、毎年恒例の自由が丘熊野神社より、特別にお借りした「おみくじ」を引いて頂きました。

開演に際して、支配人の佐野歩の挨拶に続き、メンバー代表の男性会員様より、心温まるご祝辞と乾杯のご発声を頂きました。

今回のパーティーでは、**若手男性3人組「無限」**による和太鼓の演奏をお楽しみ頂きました。

そんな彼らの男子力全開の演奏は、評判以上に迫力ある演奏で、会場内は熱い興奮に包まれました。

さらに、参加者を交えた楽しい演奏では、彼らの演出力の高さも注目されました。

そして、会場内からは、本来台本になかったアンコールの声が…。力強い演奏が披露され、終演となりました。



いま、最も脚光を浴びている**和太鼓パフォーマー「無限」**。今回は、全曲彼らのオリジナル曲を披露。

メンバー代表の男性会員様よりご祝辞と乾杯のご発声。



笑顔で記念撮影。



リズム感抜群の参加者の皆様の演奏。



参加者も加わり、賑やかなショーに。会場内も手拍子で盛り上げる。



男子力全開で、若さみなぎる迫力のパフォーマンス。

和太鼓3人組「無限」

2005年に「花原京正(はなはら きよまさ)」「花原秀正(はなはら ひでまさ)」「古里祐一郎(ふるさと ゆういちろう)」の3人で結成された「無限」は、日本はもとより、海外でもブルガリア、ルーマニア、チェコ、ベルギー等で公演を重ねている実力派。昨年もカナダの歌姫アヴリル・ラヴィーンの直接指名により、ジャパントアールに参加し、成功を収めて話題になりました。

FITNESS PROGRAM VOL.35

初中級 ボールシェイプ

定員20名

月 12:10~13:10 60分 STUDIO

強度 ★★★★★
難易度 ★★★★★



綿密なプログラムと細やかな指導。ボールを挟んでのリズミカルで楽しい60分。

杉田インストラクターへ質問① どんなクラス?

ソフトジム(ミニ)ボールを使って、ストレッチやバランス、簡単なローインパクトステップ等を取り入れて、楽しく全身をほぐしていくクラスです。かなり汗がかけますよ~♪

杉田インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

普段使わない筋肉を刺激するので、姿勢矯正やシェイプアップ、インナーマッスルも鍛えられます。もちろん、全身のストレッチ効果も期待出来ます。ゴルフやテニスをする方にも、オススメです!!

☀こんな方にオススメ!

☀たくさん汗をかきたい方 ☀バランス力、柔軟性を上げたい方 ☀キレイな姿勢になりたい方

レッスン参加者の声

- 毎週出来るだけ参加しています。杉田インストラクターのレッスンは、身体を大事に組み立てられているので、とても体調が良くなります。楽しいレッスンなので、これからも続けていきたいと思えます。出来れば、エアロビクスのレッスンも…。
- とても楽しいプログラムです。汗もかけ、身体も伸ばせて、一番好きなレッスンです。杉田インストラクターのエアロビクスも是非受けてみたいです。
- 週1回しか来れないのですが、このボールシェイプのおかげで、全身のトレーニングが出来ています。音楽のテンポやトレーニングの強弱、滑らかな身体の動き、そして、体幹等を意識して励んでいます。とにかく楽しく参加しています。



インストラクター 杉田 欣也

- 指導歴20年以上
- NHKエアロビック番組10年間レギュラー出演
- 健康運動指導士
- サンデーズスペシャルも担当

初中級 ヘビーハンズI

火 11:30~12:15 STUDIO 45分

強度 ★★★★★
難易度 ★★★★★



えづれのりえ
インストラクター 江連 伯江

日本女子体育短期大学(舞踊科)卒業後、スタジオeX養成コースを修了し、フリーインストラクターとして、大手スポーツクラブを中心に、レッスンを受け持つ。また、チャンピオンシップ(1990)、スズキカップ(1990)、チャンピオンシップ(1997)等に出場する等、競技エアロにも挑戦している。スキューバダイビング(DACKS)取得、ダイエット指導及びピラティス&ヨガ指導(セントラルスポーツ)等の資格を有する。

江連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、ダンベルを使いながら、基礎代謝を高める筋力トレーニングと、脂肪燃焼を促進する有酸素運動を組み合わせたプログラムです。身体を温め、ほぐし、整え、強化する事で、肩・股関節等の可動域を広くし、動きやすい身体を手に入れる事をテーマにしています。鍛える部位によって、ダンベルの重さを替えたりして、筋力トレーニングを行います。継続する事により、左右のバランスの違いや、弱い部位に気付き、改善を図ります。ご自分のペースで、心地よい汗をかきながら、一緒にトレーニングをしてみませんか。初めての方でも安心して、ご参加頂けます。

江連インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

日常生活やスポーツシーンでの身体のしなやかな動きを作る事が目標です。体幹を鍛えながら、姿勢を保つ事により、若々しい印象を伝える事が出来ます。動きやすい身体づくりは、怪我のリスクを低くする事にもつながります。

☀こんな方にオススメ!

☀ダイエット(身体を引き締めたい方) ☀肩こり解消、腰痛予防、足腰を強化したい方 ☀初心者の方

参加者の声

- 各筋肉の部位に効果が出る様に、丁寧に教えて下さるレッスンです。
- 毎週楽しく参加させて頂いております。自分なりに緩急を入れて、頑張っています。
- 肩こりが少なくなり、身体が軽くなりました。

NEW Lesson

先月、開講当初より人気沸騰中のレッスン!!

エレガント Body-toning

火 10:20~11:20 DO-JO 60分

ミニボールを使う、コンディショニングエクササイズです。ダイナミックな動きに使われるヒップ(殿筋)をきちんと使えるようにしたり、体の軸(コア)を整える為のプログラムです。

インストラクターの第一人者 **高 順姫**(こうすに)

FITNESSインストラクター。バレエ、朝鮮舞踊等のダンス歴を活かして、動かせる体づくりのためのコンディショニングエクササイズの普及に努める。美しい姿勢の維持や、いくつになってもデコルテラインを美しく保つ為のストレッチエクササイズを考案。



SOTHYS PARIS

FEBRUARY 2015 TOUCHSPA CAMPAIGN

シークレットフェイシャル

SECRETS FACIAL



ご好評につき、2015年2月26日(木)まで延長

シークレットフェイシャルは、水分保持機能の低下、ハリ・弾力の低下、女性ホルモンのアンバランス等、加齢と共に低下する肌機能全てを活性化し回復させます。

また、独自の上質な香りが、更なる深いリラックスへと導きます。キャンペーン限定の充実な内容で、お肌も心も満たされた『美心肌』(びじんはだ)へといざなうひと時をお過ごしください。

2015年2月のSUNDAY'S SPECIAL

毎週日曜日の特別プログラム STUDIO 10:20~11:20

- 1 目 ボール&ストレッチ 講師 杉田 欣也 (初級)
- 8 目 ファイティングエクササイズ 講師 松本 彩 (初級)
- 15 目 ファンエアロ 講師 五十嵐 亮 (初・中級)
- 22 目 ジャズファンク 講師 MINAKO (初・中級)



ファンエアロ

初・中級レベルのエアロビクスを楽しみたい方に、オススメのレッスン!! 有酸素運動を中心に、ダンスや筋コンディショニングを行います。後半はノリノリの音楽に合わせて、思いっきり身体を動かして頂きます。皆様と一緒にストレス解消しましょう。

インストラクター **五十嵐 亮**(いがらし りょう)

- 福岡県出身●インストラクター歴9年目●Bitter Sweet契約(ウエア)
- 都内を中心にスポーツジム等でインストラクターとして活動中。

2015.2.15(日)

A 90分コース 通常 ~~¥21,600~~ ▶ **¥17,280(税込)**
 クレンジング + 角質ケア + モデリングマッサージ + リフトアップパック + 整肌 + ヘッドスパ

B 120分コース 通常 ~~¥27,000~~ ▶ **¥21,600(税込)**
 背中アロマトリートメント + クレンジング + 角質ケア + モデリングマッサージ + リフトアップパック + 整肌 + ヘッドスパ

特別特典



施術後に…
整肌系ハーブティー
『コラーゲンフェイシャル』をサービス!
美容成分を含むハーブと美容成分全25種類を配合。