Club Information クラブインフォメーション

2015.03

p.02-05 特集 ハート・オブ・イングランド
コッツウォルズの小さな村と
イングリッシュガーデンを巡る旅

p.06-07 フィットネスプログラム ボディフレックス／フェイスリフティングボイス

p.08-09 ヘルス&ビューティーセミナー Vol.02 健康な人の更なる健康を目指す“アンチエイジング医療”とは…

p.10 イベントレポート 隅田川七福神巡り／宮古島・シギラリゾートの旅

p.11 最新情報 メイクアップレッスン／サンデーズスペシャル

LHC Calendar March 2015

1	日	ハイドラアドバンスフェイシャルキャンペーン(~4/29) フラワーショップ　短縮営業日
2	月	フランス語講座(初級 第11期)
3	火	英会話教室(第12期)
4	水	はじめてのイタリア語講座(第3期)
5	木	コントラクトブリッジ講座(入門・初級 第5期)
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 書道教室(第4期)　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　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 英会話教室(第12期)
11	水	絵手紙教室(第2期) フラワーショップ
12	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第5期)
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
14	土	ソシアルテニス
15	日	Challenge テニス！ フラワーショップ　短縮営業日
16	月	
17	火	英会話教室(第12期)
18	水	
19	木	メイクアップレッスン コントラクトブリッジ講座(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 書道教室(第4期)　フラワーショップ
21	土	短縮営業日
22	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
23	月	
24	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12期)
25	水	フラワーショップ臨時休業
26	木	
27	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ臨時休業
28	土	
29	日	フラワーショップ 短縮営業日
30	月	休館日
31	火	休館日

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)

Challenge テニス！

少しテニスに興味がある方、レッスンへの参加に躊躇している
初心者の方を対象に、ラケットの握り方から丁寧にレッスンします。

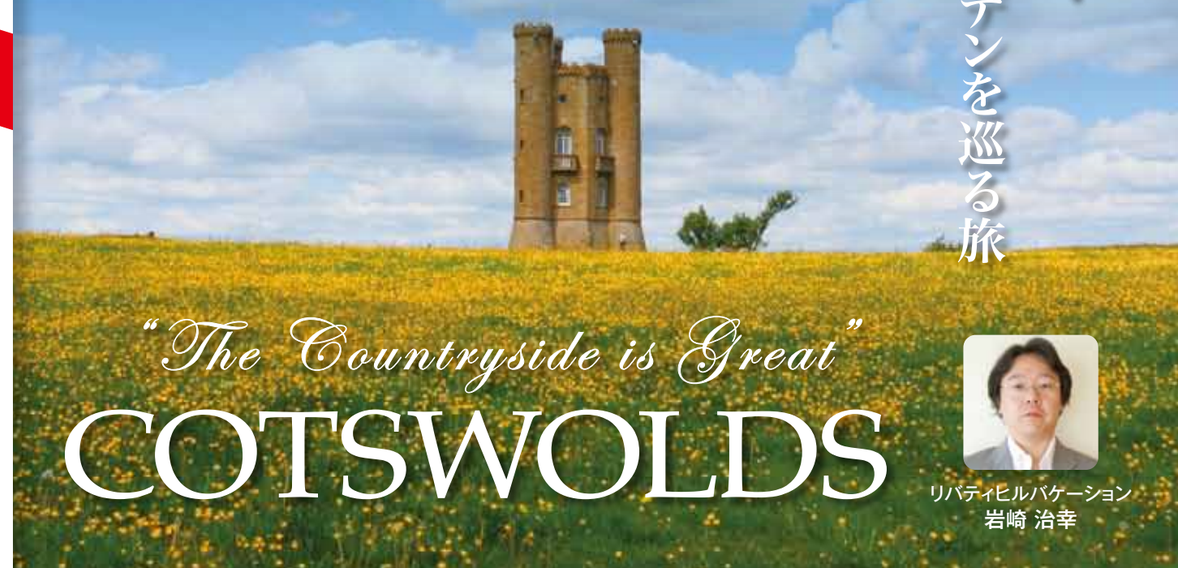
2015年3月15日(日)　LHCルーフコート　11:30~12:30　¥1,080(税込)　先着8名様

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年4月号は、3月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2015年3月号(2015年2月25日発行)　表紙の写真：コッツウォルズ(イギリス)
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

Feature
特集

ハート・オブ・イングランド
コッツウォルズの小さな村とイングリッシュガーデンを巡る旅



リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

歴史を刻む豊かな文化遺産と美しい自然に満たされたコッツウォルズ地方は、イングランド最大の特別自然美観地域です。市場が賑わい活気溢れる街から、素朴で情緒豊かな小さな村、そして息をのむほど雄大な自然まで、ここは様々な魅力をあわせ持つ土地なのです。

「ハート・オブ・イングランド」とも呼ばれるコッツウォルズは、イングランド中央部に位置する丘陵地帯（wolds）にあり、広大な緑豊かな森や羊の牧場、そして清流が流れる小さな川等、その自然の美しさは世界中の人を魅了し多くの観光客が訪れています。

地域内に点在する村にある家は、きれいに彩の整えられた小さなガーデンと蜂蜜色の建物が見事に溶け合っています。古代ローマ帝国の影響を受けたこの一帯では、古くからそのまま残っている家屋、ブリッジ、タワーなど日本とは異なる〝石の文化〟をより身近に感じながらの散策をお楽しみ下さい。ちょっとした路地でさえも手入れの行き届いた植物や薔薇の花が咲いているかもしれません。そして、中世期に建てられた教会を訪れたり、マナーハウス（荘園邸宅）でアフタヌーンティーを楽しんだりとイングランドの原風景が残るコッツウォルズの魅力を思う存分に満喫しましょう。

アーツアンドクラフト運動の傑作と言われるヒドコート・マナーガーデン、その保存状態のよさに訪れるリッシュガーデンに代表されるイングリッシュガーデンの別邸があるストラトフォード・人をアッと言わせるローマン・バースがあるバース、シェイクスピアゆかりの地 ストラトフォード・アポン・エイボン、チャールズ皇太子の別邸があるテットベリー、ハリーポッターの撮影に使われたレイコックなど、まさに見所満載な地域です。

コッツウォルズ地方のベストシーズンは5月下旬から9月頃までと言われています。

イギリスを代表する名園や各家のガーデンは、色とりどりの花が咲き乱れるシーズンで、特に薔薇やラベンダーが満開になる6月は、ベストな状態のコッツウォルズの景色が楽しめると思います。

さあ、この初夏のバケーションの候補地にしてみませんか？

リバティヒルバケーションお薦め！【現地発着】1泊2日からの旅
イングランドの象徴・コッツウォルズを旅しよう！

《コッツウォルズへのアクセス》

ロンドン中心地から鉄道または自動車で90～120分でコッツウォルズ地方に入ります。ロンドンからの日帰りオプショナルツアーも多くございますが、コッツウォルズ地方に点在する美しい村々への旅には、専用車とガイドをチャーターし、ゆっくりとした1泊2日以上のプライベートツアーがお薦めです。

チッピング・カムデン
Chipping Campden

「王冠の中の宝石」と称されるチッピング・カムデンは、昔の面影がそのままに保存されている、歴史的にも重要な町の一つです。メイン通りには、興味を引き付ける店並みが佇んでいます。町の中心にある1627年に建築されたマーケットホールでは、バター、チーズ、そして、食用肉も販売されています。厳重に保存され、現在でもコッツウォルズのマーケットタウンとして、趣を感じる事の出来る場所です。

ブロードウェイ
Broadway

蜂蜜色の石造りの建物が並ぶブロードウェイの町は、まるでチョコレートの箱のように愛らしく、映画の世界に降り立ったかのよう。セレクトショップやアンティークショップの数々、息をのむほど美しい景色、素敵なホテル……。どの季節に訪れても堪能出来る場所です。村の裏側にはフィッシュ・ヒルと呼ばれる丘があり、高さ20メートルのブロードウェイ・タワーがあります。18世紀にコヴェントリー伯爵が建設したこのタワーからは、イギリスの12の州が見渡せます。

ボートン・オン・ザ・ウオーター
Bourton-on-the-water

町の中心をウィンドラッシュ川が流れているので、「コッツウォルズのベニス」と言われています。澄んだ川に架かる人目を引く低い橋は、非常に可愛らしく、一年の内でも観光客の少ない月と時間を選んで訪れると、その感慨深さも一層増すことでしょう。村全体のミニチュアビレッジ、川、500羽以上の鳥がひそむ森林、そして庭の素晴らしいバードランド公園や、周辺の庭園の散策等…見所が豊富です。

バイブリー
Bibury

「英国で最も美しい村」とウィリアム・モリスに賞賛されたバイブリー。鱒（マス）や水鳥が住むコルン川のほとりは、現在でも大変魅力的な場所の一つです。14世紀に造られた「アーリントン・ロー」がこの村の景観を形作っています。元来羊毛店だった場所が織工小屋となり、現在はナショナル・トラストにより管理されています。この村の低い屋根と切妻壁の家並みは、まさにコッツウォルズ・スタイルを象徴していると言えるでしょう。村全体が庭園そのもののようなバイブリーに、誰もが心ときめくに違いありません。

※写真はイメージです。

カッスルクーム
Castle Combe

カッスルクームは英国の最も美しい村の一つと言われています。コッツウォルズ産の石材で建てられた家、川に架かるアーチ型の橋、古代のマーケット跡は樹木の茂った谷間に位置し、まるで絵本に出てくる村のような状景です。
現在、ホテルとして使用されている17世紀の壮麗なマナー・ハウス、教会等を訪れれば、この村の歴史を辿ることが出来るでしょう。

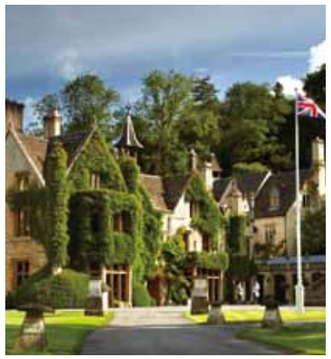
レイコック
Lacock

曲がりくねった通り道、そして切妻屋根と木造建築物が象徴的であるレイコック。このあたりは中世期から18世紀に建造された古い家ばかりの為、1800年以降に建てられた家は、この村には1軒もありません。
レイコック大修道院は、見所も多数あり、この修道院と村は現在、ナショナル・トラストにより管理されており、しばしば映画のロケ撮影に使用されます。

バース
Bath

世界遺産に指定されているバースは、英国唯一の天然温泉があり、その地位に相応するだけの景観を見せてくれます。丘陵に囲まれ、市の中心をエイヴォン川が横切り、バース寺院の塔等、その素晴しい環境に驚嘆する程の印象を受けることでしょう。バースは2000年以上の歴史を誇る鉱泉町で、ローマ時代の浴場とパンプルーム、ローヤルクレッセント、パルトニー橋、そしてサーカスと、歴史深い美しい建物が多く残っていることでも有名です。

LHV お薦め! コッツウォルズのホテルとイングリッシュガーデン



マナーハウス ゴルフホテル
The Manor House Golf Hotel

カッスルクームに建つ、元領主の持ち物だった14世紀の建物を活かした隠れ家のようなマナーホテルです。当時から自給自足できる環境を整え、優雅な田園生活を満喫してきた事でしょう。ミシュラン受賞歴のあるレストラン、ゴルフ場、フライフィッシング等が楽しめます。

スワンホテル
The Swan Hotel

17世紀のコーチングイン（旅籠屋）だったザ・スワンホテルは、「イギリスで最も可愛いらしい村のひとつ」と評されているバイブリーのコルン川沿いに位置しています。

バーンズリー・ハウス・ガーデン
Barnsley House Gaeden

園芸家のローズマリー・ヴェアリーさんの自宅の庭ですが、残念ながら2001年にローズマリーさんが亡くなられて閉鎖されました。現在ではマナー・ハウス・ホテルとなり、オープン・ガーデンの日以外は一般には公開されていませんが、ホテルに宿泊すれば見られます。

ヒドコート・マナー・ガーデン
Hidcote Manor Garden

ガーデンニングの本場イギリスを代表する本格的イングリッシュガーデンの一つ。アメリカ人によって約30年もの歳月をかけて造られた約1万2千坪もある広大な庭園です。各庭には、独自のテーマ、特徴があり年間を通じて楽しめます。

※写真はイメージです。

現地発着 1泊2日からの旅

コッツウォルズ北部と南部・周遊の旅
専用車と日本語ドライバーガイドをチャーターしたオーダーメイドの旅のご提案！

コッツウォルズ地方の北部エリア、南部エリアを余すことなく満喫する現地発着の専用車による2日間のガイドツアーをご紹介させて頂きます。
この地域の最北にあるのがチッピングカムデンで、羊毛でひときわ栄えた14世紀の面影を今もなお残しています。ひっそりと佇むスノーズヒル、コッツウォルズの宝石と言われるブロードウェイに、ウィンドラッシュ川沿いに優雅なボートンオンザウォーター等、ハニーカラーの石造りが連なる家並みや、バラに囲われたドア、藁葺き屋根のコテージに目を奪われつつ、ティールームでののんびりした一息をお楽しみ頂けます。
コッツウォルズの魅力は北部のみに留まらず、ウィリアム・モリスも称賛する、美しい村・バイブリーから緑の丘の続く風景を更に南へ下ると、ロマン時代の首都であったサイレンセスター、クラフトショップテトベリー、レイコック、カッスルクームなど美しく魅力的な村々が存在しています。
これらの南部コッツウォルズエリアは、まだ訪れるツーリストも少ないながらも、その昔から続く緑豊かな田舎の風景だけではなく、地元に根ざしたオリジナリティー溢れるショップやパブで訪れる人々を魅了しているのです。

【モデルスケジュール】

第1日目
モートンインマーシュを出発!
コッツウォルズの北部の村々を中心に巡ります。(約8時間)
●チッピングカムデン　●ヒドコットマナーガーデン
●キフツゲートコートガーデン　●ブロードウェイタワー
●スノーズシル　●アッパースローター、ロウアースローター
●ウインチコムとスードリー城　●ブロードウェイ
●ボートンオンザウォーター　●ストウオンザウォルド
観光が終わり次第、お泊まりの宿泊先ホテルへ
(コッツウォルズ泊)

第2日目
お泊まりの宿泊先ホテルを出発!
コッツウォルズの南部の村々を中心に巡ります。(約8時間)
●バイブリー　●サイレンセスター　●テットベリー
●マルムスベリーとアビーハウス・ガーデン
●レイコックとレイコックアビー
●カッスルクームとマナーハウスホテルでのアフタヌーンティー
観光が終わり次第、バースなどのお泊まりの宿泊先ホテルへ

【ツアーデータ】

◆ツアー催行日 2015年3月1日より毎日（現地発着1泊2日）
◆最少催行人員 2名様より
◆ご参加費用 希望の行程に合わせてお見積もり致します。
目安はお一人様あたり約600GBP（JPY110,000）より
◆現地ガイド 日本語ドライバーガイド
◆含まれるもの セダン専用車、日本語ドライバーガイド、
スタンダードホテル1泊、朝食1回のみ

【お薦めプラスアレンジ】

■ロンドンのホテル発着とすることも可能です。
■延泊して2泊3日以上の行程にすることも可能です。
■スタンダダードホテルからデラックス、マナーホテル等にランクアップすることも可能です。

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。

パッケージツアー割引情報　リバティヒルクラブメンバー様最大5%割引 !!

リバティヒルバケーションが厳選したパッケージツアー（他社主催旅行商品）が対象となります。ツアーブランドにより割引率は異なりますが、リバティヒルクラブのメンバー様には、最大5%（3%割引または対象外あり）となります。

■取扱商品のラインアップ

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
●法人（業務出張）とのお取引
●世界のクルージングツアー
●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
〒152-0035　東京都目黒区自由が丘 3-17-1 リバティヒルビル　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

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36回目は、再登場のボディフレックスとフェイスリフティングボイスをご紹介します。

FITNESS PROGRAM VOL.36

中上級 ボディフレックス

月 15:15～16:15 60分 DO-JO 強度 ★★★☆☆ 難易度 ★★★☆☆

心身共にリラックスするため、レッスン後半から、眠ってしまう参加者も多い。

インストラクター FUJI

数々の舞台やショーの振り付け、海外アーティストの振り付け、バックダンサーも行い、20年に及ぶダンサーとインストラクターの経験をもとに、身体の使い方、トレーニング方法に疑問を持ち、トレーニングの概念を覆す全く新しいプログラム「ボディフレックス」を考案。
今までにない「体幹トレーニング」としても注目されています。

FUJIインストラクターへ質問① どんなクラス?

～意識を変えれば身体は変わる～
ボディフレックスは「力を抜く」「身体を緩める」ことによって、インナーマッスル【赤筋】(せっきん)を動かし、新たな体の使い方を筋肉に覚えさせます。

FUJIインストラクターへ質問② どんな効果があるの?

長い生活習慣の中で作られた私たちの身体は、無意識に余分な力が入り、寝ている間でさえ身体を緩める事が出来ず、緊張しています。しかし、「力を抜く」・「身体を緩める」感覚を筋肉が覚え、赤筋が動き出すと、身体は自然とバランスを取り、あらゆる場面で、本来持つ運動能力を最大限発揮します。
いつも肩に力が入っていませんか?
ボディフレックスは、レッスン中に眠ってしまうほどのリラクゼーション効果もあり、疲労回復や免疫力の向上や冷え性の改善にも効果が期待できます。

こんな方にオススメ!

- 体幹を強くしたい方
- 身体が固く悩んでいる方
- 運動パフォーマンスを向上させたい方
- 姿勢を良くしたい方
- しなやかな身体を手に入れたい方

レッスン参加者の声

- ボディフレックスのレッスンに参加して、FUJIインストラクターの話を聞いていると、目から鱗の事ばかりで、年を重ねていくに従って、インナーマッスル(赤筋)の大事さを痛感させられます。地味なトレーニングで、正直楽しいという感覚はあまりありませんが、話に惹き付けられ、また将来の為に頑張っています。
- FUJIインストラクターのボディフレックスは、今年3年目を迎えると思います。私は、最初のレッスンから参加していますが、回を重ねながら、話されている事が少しずつ分かって来たように思います。身体は、なかなか思うようには動きませんが。
- ボディフレックスのレッスンでは、身体を緩める事によって、自然と筋肉が鍛えられ、柔軟性もアップします。そして、FUJIインストラクターの言う「フローティング」の感覚が、気持ち良いですね。

初級 フェイスリフティングボイス

火 11:35～12:35 DO-JO 60分 強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★★☆☆☆

左:発声の練習から楽曲まで充実の60分　右:エクササイズ効果で、小顔で若々しく!!

インストラクター 清水 由香

内藤法美、渡邊明(現在フェリス女学院大学名誉教授)に師事。フェリス女学院大学音楽学部声楽科卒業。
プリンスホテルディナーショーやミュージカルをはじめ、日本テレビ「ザ・ワイド」レギュラーレポーター出演、他ドラマにも多数出演。
現在、ヴォイストレーナー、シンガーとして読売カルチャー関東全域にて20講座を担当する講師として活躍。また、シンガーとしても出演多数。ライヴ、ディナーショーにてクラシックからポップスまで幅広いジャンルを歌いこなす。5枚目となるCD「グローリアスエンジェル」を発表。

清水インストラクターへ質問① どんなクラス?

加齢と共に現れる、ほうれい線、顎のたるみ等気になっていませんか?　普段使っていない顔の表情筋を使うエクササイズでシワを浅くし、すっきりとしたフェイスラインにより、小顔で10歳若々しい顔になりましょう。さらに腹式呼吸で声を出しながらのエクササイズで、今話題の嚥下障害の予防や、むせる・飲み込みにくい・声が出しにくい等を軽減します。クラスは和やかで楽しい雰囲気です。

清水インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

●ほうれい線が浅くなります。●声が出しやすくなり、話す声にも自信が持てるようになります。●健康・美容の老化を遅らせる効果が期待出来ます。●フェイスラインがすっきりします。●表情が豊かになり、好印象を与える事が出来るようになります。●滑舌が良くなります。

こんな方にオススメ!

- シワ・たるみが気になる方
- 声を出してストレスを軽減したい方
- むせる・飲み込みにくい方
- 声が出しにくい方
- 滑舌がよくなりたい方
- 腹式呼吸で発声をしたい方

レッスン参加者の声

- 小さい頃から"声を出す事"が苦手で、年を重ねてきましたが、口腔トラブルを減らすには、良いかも…と軽い気持ちで始めました。清水インストラクターの明るくチャーミングなお人柄のお陰で、思いがけずレッスンを続けています。
- 1月で85歳を迎えましたが、若い頃から歌が大好きで、今でも歌を唄いながら散歩するのが唯一の楽しみです。今、改めて歌い方・発声の勉強が出来る事が嬉しくて、毎週火曜日が来るのを待ち遠しく思って続けています。
- 清水インストラクターの優しい可愛いお顔を拝見しただけで、とても明るい気分になります。このレッスンで、自分の顔がいかに動かないか改めて気付きました。マンツーマンの指導のお陰で、回数を重ねる毎に、少しずつ動くようになり、表情も豊かになった気がします。高い声が出なくなった事は、年齢のせいと諦めてきましたが、徐々に出るようになりました。懐かしい選曲もあり、若返り、楽しい時間です。
- 心身ともに効果があり、続けると声も出るようになり、自分でも思いがけない効果がありました。細かく指導して下さるので、顔の動かし方や声・歌い方を改めて学び直しました。思った以上に腹筋も使いますね。毎週必ず出席したい楽しいクラスです。
- ハワイアンバンドに参加していて、歌う機会も多いのですが、数年このレッスンを続けていたところ、「前より随分声が出るようになったね」と言われるようになりました。これからも続けていきたいと思います。
- フェイスリフティングだけでなく、腹式呼吸・姿勢まで教えて頂いています。発声も学び、最後は楽しく歌い、元気になって家に戻る事が出来ます。
- 声を出すのは、とても気持ち良いです。しかも、だんだん大きな綺麗な声が出せるようになり、ますます良い気分です。声を出す為の顔の筋肉を順番に動かす訓練のお陰で、顎回りがすっきり、小顔になって一時美人になったような…。美しい先生の顔を目指して、頑張っています。
- チャーミングな清水インストラクターの笑顔を目指して、必死に顔を動かし、発声練習の後、思いっきり声を出すと、心身共にすっきりします。
- 大きな声を出して歌う事は、健康・ストレス発散にとても良い事だと思います。見目麗しい清水インストラクターの楽しいレッスンは、若返りの効果も大ですよ。
- 声の出し方・歌い方等、とても分かりやすく、楽しい時間です。是非、皆様に参加される事をおすすめしたいレッスンです。

自由が丘クリニック
医療法人社団 喜美会

Health & Beauty Care Seminars
ヘルス&ビューティケアセミナー Vol.02

健康な人の更なる健康を目指す〝アンチエイジング医療〟とは…

自由が丘クリニック 院長／医学博士 中北 信昭 氏

オープン当初より様々なイベントを通じて、当クラブと親交の深い「自由が丘クリニック」様。今年から本誌にて、「自由が丘クリニック」様にご協力頂き、共通テーマである「健康」と「美」をキーワードに、連載や特集を掲載しています。第2回目は、中北信昭院長にお話を伺いました。

「心身ともに健やかな人生を楽しみたい！」と願っていても、加齢と共に身体機能は衰え、病気になる危険性は高まっていきます。

ところが、この老化による様々な問題に対し、医学療法で内側からアプローチすれば身体機能を若返らせる事が可能になってきました。これが1990年にアメリカで幕を開けた〝アンチエイジング（抗加齢）医療〟です。

〝アンチエイジング〟と言うと、外見の若返りと思われがちですが、〝アンチエイジング医療〟は、従来の医学の範囲である「病気・疾病の治療」から一歩踏み込み、積極的に健康維持に努める最先端の「予防医学」です。

一般的な健康診断や人間ドックは、がんや生活習慣病を早期に発見して、治療に役立てる事ですが、〝アンチエイジング医療〟は、予防医学によって病気になり難くする事が目的です。ですから、まずは自分の身体の状態を知る事が重要になります。

当院では、現在の健康状態を測定し、今後の病気のリスクを5分で判断出来る『3Dリスクファクターチェック』や高濃度ビタミンCなどの『点滴療法』、医師がオーダーメイドで処方する『サプリメント』等、健康はもちろん美容にも役立つプログラムを豊富に取り揃えています。

また、大学病院の教授による特別専門外来も行なっており、美容のみならず、健康面でのサポートも専門的に行なえる体制を整えています。

リバティヒルクラブのメンバーの皆様も、外見的な要素だけでなく、体内面におけるエイジング対策で、より美しく健康的に年齢を重ねて頂きたいと思います。

自由が丘クリニック 特別教授外来 定期診察

日本を代表する名医があなたのホームドクターに！

自由が丘クリニックは、大学の教授陣を特別外来として招聘し、美容のみならず健康面でのサポートをより深く、より専門的に行なえる体制を整えています。

「健康面で気になることがある」「名医といわれる有名なドクターに診察してもらいたい」「信頼できるセカンドオピニオンを探している」「家族の病気のことで相談したい」等、お客様の健康面のお悩みに、大学病院や総合病院では診察予約を取るのも難しい教授クラスのドクターがお応え致します。
保険診療で受診出来ますので、ぜひ皆様の健康維持にお役立て下さい。

皮膚科・美容皮膚科の権威

川島　眞 先生

専門▶皮膚科・美容皮膚科全般

東京女子医科大学皮膚科教授
日本皮膚科学会理事
日本美容皮膚科学会理事
日本皮膚アレルギー学会理事

診察日　毎月第3月曜日

日本を代表する心臓外科医

渡邊　剛 先生

専門▶心臓血管外科

元金沢大学医学部心肺・総合外科教授
ニューハート・ワタナベ国際病院総長
日本ロボット外科学会理事長
自由が丘クリニック顧問

診察日　不定期

超高濃度ビタミンC療法の第一人者

柳澤　厚生 先生

専門▶内科・点滴療法

元杏林大学保健学部　臨床内科教授
スピックサロンメディカルクリニック総院長
点滴療法研究会会長
アメリカ心臓病学会議評議員

診察日　毎月第3水曜日

胃がん・大腸がんのスペシャリスト

國場　幸均 先生

専門▶消化器外科

聖マリアンナ医科大学
横浜市西部病院
一般・消化器外科教授

診察日　土曜日（不定期）

信頼できる検査機関や病院をご紹介

先生方の診察をもとに、必要に応じてMRIやPETなどの精密検査を受けられる検査機関や先生方が在籍されている大学病院や総合病院などをご紹介します。

日々の健康管理にお役立てください。

3Dリスクファクターチェック

エレクトロセンサーによる『3Dリスクファクターチェック』は、現在の状態から“将来”病気になる可能性のリスクを判断します。その判定結果をもとに、日ごろの健康管理のアドバイスを行っていきます。なんだかだるい…、調子が悪い…、等、何となくの体調不良があれば『3Dリスクファクターチェック』で、そのヒントを見つけましょう。

3Dエレクトロセンサー

検査は5分程度で簡単に行えます。

Step 1　身長、体重を測定して、性別、年齢を入力。
Step 2　電極を通して22パターンの微弱な電流を身体に流す。
Step 3　わずか5分で全身の健康状態をスキャン。
Step 4　3D画像、グラフ、数値等で計測結果を表示。血液のサラサラ度、血管年齢、心臓や内蔵の健康状態がわかります。

リバティヒルクラブ メンバー様 特別料金

1回お試し

通常料金 ¥20,000（税別）
特別料金 ¥7,000（税別）
（要予約／診察料は含みません。）

※ご来院の際は、リバティヒルクラブの会員証をご提示下さい。
※特別教授外来 定期診察は、学会等で診察日（週）が月によって変更することがございます。ご予約・お問い合わせの際にご確認下さい。

◆ご予約・お問い合わせは、自由が丘クリニック 03-5701-2500（10:00～19:00）

EVENT REPORT

隅田川七福神巡り

2015年1月23日(金)

江戸文化年間に開闢された歴史ある隅田川七福神巡りと隅田川沿いを散策する約9キロのウォーキングイベントを開催致しました。
当日は、前日の雨が嘘のように晴れ上がり、暖かく、上着を脱いで歩く方もいる程の陽気でした。
見え隠れする東京スカイツリーを眺めながら、途中、お団子屋さんに立ち寄ったり、ストレッチをする等、休憩を入れ、ゆったりと散策を楽しんで頂きました。
また、今年も様々なウォーキングイベントを企画して参りますので、皆様のご参加をお待ちしております。

（スポーツフィットネス課　齋藤　圭）

参加者のお声

- 今年の隅田川七福神も新しい発見があり、天候にも恵まれ、楽しいひとときを過ごしました。
- 長距離でしたが、参加者の皆様と楽しくお話しながらのウォーキングで、心身ともにリフレッシュしました。
- 散策の途中に入れた休憩時のおやつと、ストレッチのお陰で、最後まで歩き通す事が出来ました。
- 毎年恒例の七福神巡りを楽しみにしているので、来年も是非、楽しい企画を立てて欲しいと思います。

EVENT REPORT

宮古島・シギラリゾートの旅

2015年1月22日(木)～24日(土)

3日間共、雨にも降られず、良いコンディションに恵まれ、宮古島でのゴルフを満喫して頂きました。
攻め方・コースの見方をはじめ、傾斜地、バンカー、難しいライのアプローチの対処法等をレッスンを行いました。特に、エメラルドコースト、シギラベイは起伏も多くグリーンの芝も強く、戸惑った方もいらしたと思いますが、今回のゴルフツアーで、少しでも上達するきっかけを掴んで頂けましたら、何よりの幸せです。
今後も、このようなゴルフイベントを企画して参ります。皆様のご参加を是非お待ち申し上げております。

（ゴルフコーチ　錦織　立欣）

参加者のお声

- 一度訪れたいと思っていた宮古島で、好きなゴルフをプレーし、参加者の方々とも知り合いになれました。
- 旅行中の送迎・移動・その他の不安もなく、ゴルフレッスンがとても充実して良かったと思います。
- 素敵なロケーションのゴルフ場でプレーする事が出来、また、錦織コーチのレッスンがわかりやすかったですね。
- ゴルフだけでなく、カヤックを体験出来、とても楽しい3日間を過ごす事が出来ました。

2015 SPRING

グローミネラルズ メイクアップレッスン

昨年秋に開催し大好評頂いた「グローミネラルズ メイクアップレッスン」を開催致します。
今回は、「**2015年 春・夏のトレンドを取り入れたパーソナルメイク**」をテーマに、講師とマンツーマンでの**パーソナルレッスン**となります。
メイクアップアーティストが、お一人お一人に合わせたカラーをご提案し、ご自身で出来るメイクの方法を丁寧にご指導致します。

開催日◆2015年3月19日(木)・20日(金)　要予約

Ⓐ10:30～12:00　Ⓑ13:30～15:00　Ⓒ15:00～16:30　Ⓓ16:30～18:00

※ご希望の日にちとⒶ～Ⓓいずれかの時間帯をお選び下さい。

会　場◆リバティヒルクラブ応接室　　定　員◆各回2名様

料　金◆￥32,400(税込)　レッスン代＋メイク製品5点＋コーヒー(紅茶)＆ケーキ

講　師◆長谷川 清峰氏 ・ 岡田 省吾氏

〈インターナショナルメイクアップアーティスト〉
長谷川 清峰氏

元エスティーローダーの専属メイクアップアーティスト。数多くのメイクイベントやショーに出演した経験を活かし、初心者にも理解しやすいレクチャーが好評。具体的ですぐに実践可能な技術を丁寧にお教えします。

〈メイクアップアーティスト〉
岡田 省吾氏

元美容師としてトータルビューティーや撮影などを担当。サロンワークにおけるスタイル写真の撮影やスタッフへの教育をしていた経験を活かし、現在は、グローミネラルズ専属メイクアップアーティストとして活動中。日々のヘアスタイルに合わせたメイクアップのご提案も得意です。

▶お申し込み・ご予約は、タッチスパまで。お気軽にお問い合わせ下さい。

2015年3月のSUNDAY'S SPECIAL

毎週日曜日の特別プログラム　STUDIO　10:20～11:20

3/1(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)
3/8(日)	シェイプ	講師 持丸　雅子	エアロビクスとダンベルやチューブを使用したトレーニングで、脂肪燃焼を促進させるクラスです。(初中級)
3/15(日)	ファンエアロ	講師 高山　英士	音楽に合わせて、有酸素運動をメインにダンスや筋コンディショニングを行うクラスです。思いっきり身体を動かして、ストレス解消しましょう。(初中級)
3/22(日)	ズンバ	講師 松原　伶衣	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。ダンス系の苦手な方も、この機会に挑戦！(初級)
3/29(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)