

Club Information

クラブインフォメーション

2015.04

1	水	入学・就職祝いパーティープラン(～4/29) はじめてのイタリア語講座(第4期) 絵手紙教室(第3期)	16	木	春のお花見バスツアー「赤城千本桜まつり」 体験ダイビング
2	木		17	金	体験ダイビング 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
3	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	18	土	体験ダイビング
4	土		19	日	体験ダイビング 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
5	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	20	月	体験ダイビング フランス語講座(初級 第12期)
6	月	フランス語講座(入門 第12期)	21	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
7	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)	22	水	ポタニカルアート教室(第1期) フラワーショップ
8	水	はじめてのイタリア語講座(第4期) ポタニカルアート教室(第1期) フラワーショップ	23	木	
9	木		24	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
10	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	25	土	
11	土		26	日	フラワーショップ 短縮営業日
12	日	フラワーショップ 短縮営業日	27	月	フランス語講座(初級 第12期)
13	月	フランス語講座(入門 第12期)	28	火	
14	火	体験ダイビング(4/14～4/20) 英会話教室(第12期)	29	水	短縮営業日
15	水	体験ダイビング はじめてのイタリア語講座(第4期) 絵手紙教室(第3期)	30	木	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)

リバティヒルクラブ一般開放。多彩なイベントを展開。

第10回オープンデイフェスティバル

*先着100名様限定
*ゲストご同伴に限り、メンバー様もご入館頂けます。

2015年5月31日(日)10:00～19:00
詳細は決定次第、館内およびホームページにてご案内致します。

15周年を記念して、2Fのジムエリアにて盛大に開催!!

アニバーサリーパーティー2015

▶世界のパティシエ 辻口博啓氏スペシャルイベント他
*先着250名様限定 *ゲストの方もご参加頂けます。

2015年7月4日(土)18:00～20:30
詳細は決定次第、館内およびホームページにてご案内致します。

特集① この春、注目のフィットネスプログラム
特集② 初夏の北海道にナイスオン!
LHCエンジョイゴルフの旅

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年5月号は、4月25日発行予定です。

この春、注目のフィットネスプログラム

4月から始まる新レッスンと、開講早々ご好評頂いているレッスンを、ご紹介致します。

人気レッスン

エレガントBody-toning

ボディトナーニング

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。エレガントBody-toningは、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するためのエクササイズや、体の軸(コア)を整えるためのエクササイズです。きつとたくさんの気付きがあり、今よりも『動かせる身体』と『使える身体』づくりに期待が持てます。是非ご参加下さい。

DO-JO 60分 火 10時20分～11時20分



「インストラクターの第一人者」

高 順姫 Koh Suni

フィットネスインストラクター。バレエ、朝鮮舞踊等のダンス歴。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ためのストレッチエクササイズを考案。アメリカスポーツ医学会・ヘルスフィットネススペシャリスト 指導者向け講習会、指導者育成・教育プログラム企画監修指導を行う。

SUNDAY'S SPECIAL

サンデーズ・スペシャル スタイリッシュストレッチ

日曜日の特別レッスン『サンデーズ・スペシャル』に、高順姫インストラクターのスタイリッシュ・ストレッチが登場します。美しい姿勢、シャープな体のラインを作る事が期待出来るストレッチングのクラスです。たくさんの筋肉の繋がりと姿勢を変えながら、流れのある動きでレッスンをを行います。「気持ち良い」から「しっかりした筋肉の伸長感」へと導きます。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 4月5日(日) 10時20分～11時20分
会場 STUDIO

新レッスン

美姿勢ストレッチ

4月より始まる新レッスンです。骨格・筋肉の動きを整え、身体の柔軟性を取り戻すストレッチです。ストレッチポールやミニボールを使って、身体の調整を行い、正しい姿勢を保つエクササイズを行います。

姿勢が悪くなると、呼吸が浅くなり、肩こりや首こりを引き起こしやすくなります。また、いわゆる『猫背』の姿勢になり、見た目の印象も悪くなります。そして、肩が内側に入り、二の腕のたるみにも繋がります。

パソコンやスマートフォン等で、長時間同じ姿勢や悪い姿勢で過ごす事の多い方に、お勧めしたいプログラムです。是非、一緒に『美姿勢』を目指しましょう。

DO-JO 45分 木 19時～19時45分

新レッスン

コンビネーションステップII

このクラスも4月より始まる新レッスンです。ステップエクササイズに慣れてきた方でしたら、どなたでも楽しめるクラスです。

基本動作を再確認し、さらに応用を加えます。方向の変化やリズムチェンジ等を交えて、ステップエクササイズを存分に味わえる内容のレッスンをを行います。春に向かって、新たなレッスンに取り組んでみてはいかがでしょうか。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

STUDIO 60分 木 20時15分～21時15分



高山 英士 Takayama Hideto

フィットネスウェアブランド「LA BODY」ライダー契約インストラクター。ウエアリングウエアビクス認定インストラクター。全国各地イベントレッスンに多数出演。日韓フィットネスプロジェクト、イベントレッスンにも出演し、人気を博す。都内や神奈川県を中心に、エアロビクス・ダンスエアロ・ステップリテンを指導している。

人気レッスン

骨盤ストレッチ



骨盤の歪みをご自身の力で解消する為のプログラムです。

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・各所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います。

STUDIO 60分 金 10時20分～11時20分

前畑 行宏 Maehata Yukihiro

ヘルビック(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、槍投げ選手として、大会に出場している。



**ザ・ノース
カントリークラブ**
2015年7月にGTO「長
嶋茂雄 Invitational セガサ
ミーカップゴルフトーナメント」
第11回大会を開催！
クラブハウスから全ホールが見
渡せるほどにフラットなコース
ですが、さまざまなワナが仕掛
けられ、立体的な戦略が求め
られます。全国でも数コースし
かないオールベント芝のコース
感わされる距離感・風との格闘
：
いたずらに難度を高めず、全て
のゴルファーの挑戦意欲をかき
立たせてくれる北海道らしい
雄大なコースです。

《北海道・札幌の気候》
梅雨の影響をほとんど受けない
北海道。本格的に夏らしい気候に
なる6月下旬の平均気温は16℃
～20℃で、とても爽やかな季節
で、天気が良ければ避暑地として
も魅力的です。
日によっては朝晩は涼しく薄手
の上着が必要です。雨量は年間を
通じても少なく、まさにゴルフ日和
でしょう。

小樽カントリー倶楽部
日本オープンを二度開催してい
る日本屈指の難コース。シーサ
イドコースで石狩湾に面した
コース。全体的にはフラット。プ
レーする旧コースは北海道最
古のコースで海風や自然の窪み
によって出来た微妙なアンジュ
レーションがある手造りのコー
ス。新コースも地形的には同じ
ようだが、樹木もあって感じが
違う。日本海からの海風など
自然とのたたかいがゴルフの奥
深さをより強調しています。



**北海道ブルックス
カントリークラブ**
4年連続トーナメント開催し
ている丘陵コース。アウトは大
きな針葉樹の中で自然の地形
そのままのうねりが特徴。全体
に思いのほかOBラインも近く
戦略性の高いホールが多い。8
番はフェアウェイが左から右に
傾斜していてスライスは禁物。
9番はバンカーがない代わりに
第3打が湿原越えとなる。イン
は林間・丘陵のアウトとは趣き
を一変する。
視界が開けオタルマップ湿原の
中に脈々とコースが連なる。フェア
ウェイは狭くはないが、左右
に大きくブレるとボールが湿原
に消えてしまう。
プレッシャーに負けずに正確な
ショットを心がけることが肝心
になるコースです。

Feature

特集②

L H C I N E N J O Y G O L F H O K K A I D O

初夏の北海道にナイスオン！
LHCエンジョイゴルフの旅



PREMIUM GOLF COURSE

ザ・ノースカントリークラブ
小樽カントリー倶楽部(旧コース)
北海道ブルックスカントリークラブ

2015年6月25日(木)～6月27日(土) 3日間

イベント企画：リパティヒルクラブ 旅行企画・実施：リパティヒルパッケージ

S i g h t s e e i n g

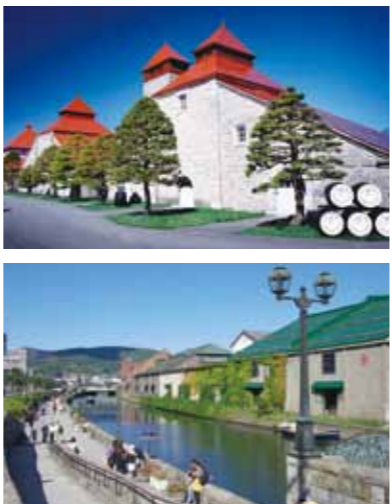


※写真はすべてイメージです。

途中、小樽に観光と夕食に立ち寄ります。小樽
運河と栄通りを散策してお寿司の夕食をお楽
しみ下さい。

小樽観光とお寿司の夕食
(2日目)

ニッカウキスキー余市蒸留所
(2日目)
NHK連続テレビ小説「マッサン」で「躍注目
的になったニッカウキスキーの原点を見学し
ます。(ガイド見学と試飲付き)
ここ余市蒸留所は、竹鶴政孝が夢への出発点
として選んだ北の大地。日本のスコットランド
と称されるニッカウキスキーの聖地。創業時
と変わらない伝統の技、ウイスキーづくりへの
情熱が力強く濃厚なモルト原酒を育んでい
ます。



ゴルフコーチ 錦織 立欣

真つ青な空、澄んだ空気、清々しい気候の
中でプレーする、北海道ゴルフツアーをご用意
意致しました。当クラブの錦織コーチと訪れ
る、選りすぐりの3コース。今までに体験し
た事のない、北海道での解放感溢れるプレー
をお楽しみ下さい。
もちろん、ゴルフをされないご家族も、一緒
にご参加頂ける、北海道ならではの美味しい
グルメを満喫、楽しい市内観光と、3日間を
思いっきりお楽しみ頂けるツアーとなっております。
是非、ご家族、ご参加頂
いた皆様と一緒に、素敵な思
い出づくりをしませんか。
クラブライフプランナー課 村谷 豊和
梅雨の東京を抜け出して初夏の心地良い
気候の北海道へ！
今回、特にゴルフ場にはこだわりました。
北海道を代表する3つのコースは、本土のコー
スとは味違うラウンドを体験できる、とても
貴重なラウンドになることでしょう。
日本でも数少ないオールベントの「ザ・ノー
スカントリークラブ」、日本有数の難関コース
の「小樽カントリー倶楽部(旧コース)」、そし
て、北海道オープン開催コースで北海道の雄
大さが伝わってくる「北海道ブルックスカント
リークラブ」をお楽しみ下さい。どのコースも一
度は回っておきたい素晴らしいコースです。
さあ、充実したゴルフライフと美味しい食
事の待つ初夏の北海道ツ
アーへ、是非ご一緒に参りま
しょう。皆様の参加をお
待ちしております。



S t a y H o t e l



天然温泉「プラウプラン」(22F)

スタンダードルーム



**JRタワーホテル
日航札幌**
札幌駅に直結した札幌のラ
ンドマークタワーのホテルで
す。快適性を重視した客
室、高層階からの美しい眺
望、そして、プレー後の疲れ
を癒してくれる天然温泉
施設などが自慢のデラック
スホテルです。

案内パンフレットを
エントランス横にて配布中!!



《初夏の北海道にナイスオン！LHCエンジョイゴルフの旅》

ご旅行期間 2015年6月25日(木)～6月27日(土)
ご旅行費用 お一人様基本代金 ¥249,800より

*往復航空運賃、ホテル宿泊費(2名様1部屋ご利用)、小型専用バスによる空港、ホテル、ゴルフ場等の送迎、
ゴルフプレー3日間、食事(朝食2回、夕食1回)、アテンダント同行費用が含まれています。
*イベントスケジュール、一人部屋追加代金などの詳細は、別途のパンフレットにてご確認下さい。
*イベント企画：リパティヒルクラブ 旅行企画・実施：リパティヒルパッケージ

お申し込み・お問合せは、
リパティヒルクラブフロントまたは、
担当 村谷・錦織までお気軽にどうぞ。



初中級

フィットネスプログラム紹介 アクアビクス ボディコントロールアクア

AQUA

60分

水

16時~17時

前半30分▼アクアビクス
後半30分▼ボディコントロールアクア

インストラクター 川口 由志江 かわぐち よしえ
 ■厚生労働省認定 健康運動実践指導者
 ■スピードアクア認定インストラクター
 ■全米アクアエクササイズ協会認定インストラクター
 ■全米アクアエクササイズ協会認定ヘルスアクアテクニクインストラクター
 ■全米アクアエクササイズ協会認定ハイドロトーン&アクアフィンインストラクター
 ■ネバタ州立大学公認マットピラティスインスストラクター
 ■YMCAスポーツ専門学校講師

参加者のお声

●アクアビクスでしっかりと身体を動かし、ボディコントロールアクアで、体幹を意識しながら、バランス運動をしています。水中での運動ですので、強い衝撃がなく、心地良いです。2つのレッスンは最高の組み合わせですね。(男性会員様)

●エアノードルの使い方は、最初なかなか難しかったのですが、励まされて続けてきました。今ではレッスンにも大分慣れてきて、とても楽しく参加しています。関節の可動域が広がったように思います。(女性会員様)

●川口インストラクターは、一人二人の動きをよく見て、適切で分かり易いアドバイスを頂けるので、最初から無理なく、レッスンに入る事が出来ました。ボディコントロールアクアは、新しい動きをクリアしていく達成感もあり、楽しみながら、参加しています。体幹や骨格・筋力のバランスを再認識しています。(女性会員様)

●浮き棒を使ったボディコントロールアクアは、自分の身体のバランスが良く分かります。最初は浮き棒の上に立つ事が出来ませんでしたが、最近では足の裏でバランスを取れるようになり、バランス感覚が良くなったように思います。水中なので、バランスを崩しても危険ではなく、楽しくレッスンに参加しています。(女性会員様)

●リバティヒルクラブに入会して、今年六月で二年になります。私は水が苦手でしたが、思い切つて経験の無かったアクアレッスンを試してみ事に…。浮き棒の上に、片足・両足で乗ったり、寝たりのボディコントロールに初めて挑戦。何度も足をすりながらも、毎週楽しく参加し、水が怖くなくなりました。川口インストラクターに感謝しております。(女性会員様)

強度 ★★★★★
難易度 ★★★★★

■ **どんなクラスですか？**
 「アクアビクス」音楽に合わせ、水の特徴を活かしながら、水中で全身運動を行います。
 「ボディコントロールアクア」浮き棒(ビニール状の浮き棒)を利用して、姿勢矯正・コアコントロールを行います。トレーニングの要素だけでなく、浮き棒に身体を委ねる事で、リラクゼーション効果も高いレッスンです。
 ※アクアビクス・ボディコントロールアクアのどちらかご参加も可能です。

■ **どんな効果が期待できますか？**
 「アクアビクス」水中では、陸上よりも膝腰に負担なく身体を動かせます。そして、心肺機能向上と筋力アップが図れます。

■ **こんな方にオススメです!!**
 「アクアビクス」●膝腰への負担を少なく筋力アップしたい方 ●ダイエットしたい方 ●泳げないけれど水中運動をすすめられている方 ●体調に合わせてご自身で強度を調節したい方
 「ボディコントロールアクア」●バランス感覚を向上させたい方 ●柔軟性を高めたい方 ●身体の動かし方や癖を意識してみたい方 ●他の運動のサブトレーニングとして



浮き棒を使い、ピラティスの要素も取り入れた独自のレッスン。アクアビクスとの組み合わせでさらに柔軟性が高まります。



「アクアビクス」●膝腰への負担を少なく筋力アップしたい方 ●ダイエットしたい方 ●泳げないけれど水中運動をすすめられている方 ●体調に合わせてご自身で強度を調節したい方
 「ボディコントロールアクア」●バランス感覚を向上させたい方 ●柔軟性を高めたい方 ●身体の動かし方や癖を意識してみたい方 ●他の運動のサブトレーニングとして

——リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

2年程前に、以前通っていたスポーツクラブが閉鎖となり、近隣で新しく通えるスポーツクラブを探していました。何店舗か見学をした結果、他のクラブにはない寛げる空間がリバティヒルクラブにはあると実感し、入会を決めました。

——LHCではどの様に過ごされていますか？

大体週に2回のペースで利用しています。入会当初は、ジムでバイク等のマシンでトレーニングやストレッチをしていました。

最近ではアクアで水中ウォーキングを30分した後、YAWARAを受けられるようにしています。担当の森さんは、ストレッチに関する私の質問に対して的確に答えてくれるので、とても信頼を置いています。

——趣味も多彩ですね。

田園調布を拠点とする男声合唱団

に所属し、コンサートに出演するために、仲間と毎週練習をしています。また、釣りも趣味で、以前はよく仕事の合間を縫って、千葉の方まで夜釣りに出掛けていました。完全に仕事を引退したら、また本格的に挑戦してみたいですね。

——一番のご趣味のテニスについて、お聞かせ下さい。

学生時代からテニスをプレーしており、現在は年齢別のカテゴリで開催される全日本選手権出場を目指し、全国各地へ遠征しています。実は昨日まで四国オープンに出場し、今日試合を終えて帰ってきたばかりです。

テニスは、私にとって、これからもずっと続けていきたい生涯スポーツです。目の前の試合に勝つためだけでなく、85歳までテニスを楽しみ続ける事を目標に、柔軟な身体づくりのために、リバティヒルクラブさんにお世話になっていきます。

My Favorite ~私のお気に入り~

第85回：男性会員様

「テニスを続ける為にも、柔軟な身体づくりは欠かせない」と語る男性会員様



スポーツ以外のご趣味のお話等、私自身、大変興味深く聞かせて頂きました。お忙しい中、インタビューにご協力頂き、誠に有難うございました。

(インタビュー：CLP課 藤田 景)



桜のトンネルと、芝桜のカーペットを楽しむ春のお花見バスツアー。

最・新・情・報

春のお花見バスツアー

今回は、桜の見頃に合わせて、群馬県前橋市を訪れます。『赤城南面千本桜まつり』の開催に併わせて、絶景と称される桜のトンネルと、芝桜のカーペットをお楽しみ下さい。農畜産物直売所にて、採りたての新鮮な野菜等のお買い物もお楽しみ頂けます。ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

開催日 2015年4月16日(木)

7時30分▼当クラブフロント集合

8時▼出発

18時▼当クラブ到着(予定時刻)

訪問地 農畜産物直売所『味菜』

▼みやぎ千本桜の森▼お食事

▼前橋市臨江閣

(大河ドラマ『花燃ゆ』ゆかりの地)

参加費 お一人様 ¥12,000(税込)

キャンセル料 4月10日(金)〜前日▼¥6,000(税込)

当日▼全額

定員 先着20名様(最少催行人数▼14名)

お申し込み締切日 2015年4月9日(木)

*ゲストの方もご参加頂けます。



第10回オーブンデイフェスティバル

日頃の感謝を込めて、地域の皆様に当クラブを一般開放する『オーブンデイフェスティバル』も今回で10回目を迎えます。

今回は、『アクティブ&リラックス』をテーマに、当クラブの特長を活かした内容で展開致します。通常のレッスンに加え、スペシャルレッスンも企画しております。ラウンジでも、定評の『春のランチビュッフェ』や、普段クラブで開講されているカルチャー系のイベントも予定しております。

休館日の当日は、ゲストご同伴に限り、メンバー様もご入館頂けます。普段とは少し雰囲気の違いつたりバテヒルクラブをお楽しみ下さい。ご知人・ご友人をお誘い合わせの上、是非、ご利用をお待ち申し上げます。

開催日 2015年5月31日(日)

10時〜19時(最終チェックイン18時30分)

参加費 無料(一部有料のサービスもございます。)

定員 先着100名様

お申し込み締切日 2015年5月31日(日)

*プログラムは全て事前予約制です。

*ジム・プールの施設は、当日受付の上、ご利用頂けます。

*ゲストのご同伴に限り、メンバー様もご入館頂けます。

*各プログラムは、定員に達し次第、締め切らせて頂きます。



辻口 博啓氏
Hironobu Tsujiguchi

クープド・モンドをはじめ世界大会に日本代表として出場し、数々の優勝経験を持つ。モンサンクレール(東京・自由が丘)をはじめ、コンセプトの異なる12ブランドを展開。また、企業とのコラボレーションやプロデュース、講演や著書出版など積極的に活動。

アニバーサリーパーティー2015

ニューイヤーパーティー・クリスマスパーティーと並ぶ、当クラブの三大イベントのひとつ、『アニバーサリーパーティー』の開催日時が決定致しました。

今年15周年という節目の年を迎えるにあたり、2階のジムエリアを利用して、例年以上に盛大な催しを企画しております。

世界のパティシエ 辻口博啓氏のスペシャルイベントをはじめ、ミュージックライブ等賑やかなイベントを予定しております。

ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、是非、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

なお、当日は、当パーティー開催に伴い、特別休館日とさせていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。

開催日 2015年7月4日(土)

開場▼17時30分

開演▼18時

終演▼20時30分

形式 立食ビュッフェ

参加費 決定次第、ご案内致します。

定員 250名様

お申し込み締切日 2015年7月3日(金)

*ゲストの方もご参加頂けます。

ソーシャル・アドバンスソーシャルテニス

2015年3月14日(土) リバティヒルクラブ ルーフコート

お天気にも恵まれ、ソーシャルは7名、アドバンスソーシャルは10名の方々にご参加頂きました。トランプの番号を引いて頂き、毎回組換えを行いながら、試合を行って頂きました。同じ参加者同士で組むことも多く、課題も残りましたが、皆様に楽しんで頂けたのではないかと思います。

ご参加頂いた皆様、有難うございました。
(テニスコーチ 山下任美)

□ ご参加された方々のお声

- 天気が良く、テニスを思いっきり楽しめました。
- 万遍なく参加者の方々と組んで試合が出来れば、もっと良かったと思います。

Challengeテニス!

2015年3月15日(日) リバティヒルクラブ ルーフコート

今回は5名の方々にご参加頂きました。ラケットの持ち方、ラケットの振り方、そして最後は、参加者同士でラリーも行いました。参加された皆様は、テニスのコツを掴む事が上手で、また、笑顔の溢れた、とても楽しいテニス会となりました。今回のイベントをきっかけに、少しずつでもテニスに触れて頂ければ嬉しいです。ご参加頂いた皆様、有難うございました。

(テニスコーチ 山下任美)

□ ご参加された方々のお声

- レッソンの途中で何度も「楽しいですね!」と参加されていた方と話すくらい、笑顔いっぱいでの時間でした。山下コーチのレッスンはとても分かり易く、初めてお会いしたのに、名前前で呼んで下さり、一人ひとりに的確な指導をして下さいました。是非、また参加させて頂きたいです。1ヶ月に1回程度のペースで、このようなイベントを開催して頂ければとても嬉しいです。
- お天気にも恵まれ、あっという間の1時間でした。山下コーチのレッスンは、初心者にとって分かり易く、そしてとても楽しかったです。このようなイベントが開催される折には、また是非、参加したいです。

ハイドラアドバンスキャンペーン

ソティスのハイドラアドバンスは、即効性と持続性を兼ね備えた、今までにない保湿効果のある、スペシャルトリートメントです。

フランスにて開発、特許を取得した有効成分を含み、水分補給とバリア機能の強化をダブルでアプローチします。輝きを取り戻し、たつぷりと潤う素肌をご体感下さい。

タッチスパでは、キャンペーン期間中、90分コースと120分コースを特別料金にてご利用頂けます。

また、施術後に季節系ハーブティ『A-クリア』（爽やかなカリ風味）をサービス致します。

キャンペーン期間 2015年4月29日(水)まで

90コース 通常¥16,920▼¥13,536(税込)

クレンジング+角質ケア+美容液シートマスク+マッサージ+パック+レッグマッサージ(膝下)

120コース 通常¥22,320▼¥17,856(税込)

背中アロママッサージ+クレンジング+角質ケア+美容液シートマスク+マッサージ+パック+レッグマッサージ(膝下)

※詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。



季節系ハーブティ『A-クリア』をサービス！
季節のムズムズにアプローチし、
スッキリをサポートするハーブ全31種配合。
花粉症対策・免疫力UPにも効果的です。

ボタニカルアート教室(入門・初級) 4月より開講決定！

三月開催のボタニカルアート体験会を踏まえて、四月より本科として開講する運びとなりました。

講師は、数多くの個展や、受賞歴を持つ、日本を代表するボタニカルアーティストの一人、吉田桂子氏です。ボタニカルアートと聞くと、学術色が濃く、堅苦しいイメージをお持ちの方も多いかもありません。本講座では、そういった方にも親しんで頂けるよう、小さな植物から少しずつ描いていきます。

観察を通して、植物の理解を深める事が出来ます。

第1期 全6回

開催日時 水曜日・10時30分〜12時(90分)

講習日程 ①4月8日(水) ②4月22日(水)

③5月13日(水) ④5月27日(水)

⑤6月10日(水) ⑥6月24日(水)

料金 1期(6回分)¥22,680(税込)

1回毎 ¥4,536(税込)

定員 10名様

※筆・パレット等の道具は、当クラブでご用意致します。特にご持参頂くものはございません。また、絵の具をお持ちの方は、ご持参下さい。講師が本講座で使用しているか確認致します。



お花見弁当

ラウンジフィガロでは、お花見シーズンに合わせて、毎年ご好評頂いております『お花見弁当』を期間限定販売致します。

*季節のご飯 *地鶏の竜田揚げ *間八の柚庵焼き

*豚しゃぶの野菜巻き *青菜のおひたし

*海老の酢味噌和え *うの花 *香の物

価格 ¥1,620(1個)税込 ※2個以上から承ります。

ご予約 前日までに、ご予約下さい。

販売期間 2015年3月26日(木)〜4月29日(水)

※メニューは例です。

※詳しくはラウンジフィガロスタッフまでお尋ね下さい。

入学・就職お祝いパーティプラン

ラウンジフィガロでは、新入学・新社会人を迎える時期に合わせたパーティプランを開催致します。

4名以上のメンバー様・ゲスト様にご参加頂ければ、新入学・新社会人の方(お一人様)は無料となるスペシャルプランです。

ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、是非、ご利用下さい。

期間 2015年4月1日(水)〜4月29日(水)

料金 お一人様 ¥5,000(税込)

メニュー 前菜5品/メイン2品/パスタ・ピザ2品

お祝いケーキ1台/フリードリンク

定員 昼・夜各回1組5名様〜(15名様以上も承ります)

昼の部 11時30分〜16時(1組限定)

夜の部 17時〜22時(1組限定)

*ゲストの方もご参加頂けます。

お申し込み締切日 3日前までにご予約下さい。

※メニューの詳細は、館内掲示物またはチラシをご覧ください。

※ケーキの内容にご希望がございましたら、3日前までにご相談下さい。

※詳しくはラウンジフィガロスタッフまでお尋ね下さい。

絵手紙教室(入門)第3期開講

絵手紙教室はご好評により、講座回数を重ね、4月1日より、第3期が始まります。

講師は、日本絵手紙協会公認講師の吉岡溶子氏です。

絵手紙は「作品」ではなく「手紙」という考え方に基づき、ありのままの自分を絵手紙で表現する楽しいカルチャークラスです。

第3期 全6回

開催日時 水曜日・11時〜12時30分(90分)

講習日程 ①4月1日(水) ②4月15日(水)

③5月6日(水) ④5月20日(水)

⑤6月3日(水) ⑥6月17日(水)

料金 1期(6回分)¥19,440(税込)

1回毎 ¥3,888(税込)

定員 10名様

※道具につきましては、講師またはカスタマーサービス課の森鍵寿美までお問い合わせ下さい。



SUNDAY'S SPECIAL

STUDIO 10:20~11:20 話題のレッスンもいち早く取り入れた、毎週日曜日のスペシャルレッスンです。

4/5 スタイリッシュストレッチ

講師▶高 順姫

美しい姿勢、シャープな体のラインを作る事が期待出来るストレッチングです。たくさんの筋肉の繋がりと姿勢を変えながら、流れのある動きで、トレーニングを行います。(初級)



4/19 ボール&ストレッチ

講師▶杉田 欣也

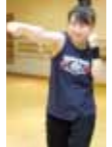
ジムニックボールを使って、普段使わない筋肉を刺激し、身体をほぐしながらシェイプします。人気のレッスンをサンデースペシャルで体験しましょう。(初級)



4/12 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)



4/26 シェイプ

講師▶萩尾 由香

エアロビクスとダンベルやチューブを使用した、トレーニングです。思いっきり身体を動かして、脂肪燃焼しましょう。(初中級)

