Club Information クラブインフォメーション

2015.05

カルチャークラスに講座が新たにオープン！
ヘルス&ビューティケアセミナー他

LIBERTYHILL CLUB

LHC Calendar

May 2015

1	金	書道教室（第5期） フラワーショップ
2	土	エンジョイソシアルテニス
3	日	フラワーショップ 短縮営業日
4	月	短縮営業日
5	火	短縮営業日
6	水	絵手紙教室（第3期） 短縮営業日
7	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第6期） コントラクトブリッジ講座（初級 第6期）
8	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
9	土	
10	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
11	月	フランス語講座（入門 第13期） フランス語講座（初級 第12期）
12	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13期）
13	水	はじめてのイタリア語講座（第5期） ボタニカルアート教室（第1期） フラワーショップ
14	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第6期）
15	金	書道教室（第5期）　ハワイアンキルト教室（第1期） 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
16	土	
17	日	フラワーショップ 短縮営業日
18	月	フランス語講座（入門 第13期） フランス語講座（初級 第12期）
19	火	英会話教室（第13期）
20	水	はじめてのイタリア語講座（第5期） 絵手紙教室（第3期）
21	木	ホワイトアスパラと白ワインテイスティングフェア コントラクトブリッジ講座（入門 第6期）
22	金	ホワイトアスパラと白ワインテイスティングフェア 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	土	ホワイトアスパラと白ワインテイスティングフェア
24	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
25	月	フランス語講座（入門 第13期） フランス語講座（初級 第12期）
26	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13期）
27	水	はじめてのイタリア語講座（第5期） ボタニカルアート教室（第1期） フラワーショップ
28	木	
29	金	ハワイアンキルト教室（第1期） 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
30	土	
31	日	オープンデイフェスティバル 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）

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2015

▶世界のパティシエ **辻口博啓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　参加費▶お一人様 ¥6,480（税込）

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年6月号は、5月25日発行予定です。

表紙の写真：タトラ山脈（ポーランド）

クラブインフォメーション　2015年5月号（2015年4月25日発行）
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

カルチャークラスに二講座が新たにオープン！ボタニカルアート／ハワイアンキルト

ボタニカルアートとハワイアンキルトのクラスが新たに開講致します。担当講師に、各講座の内容について、伺いました。

4月より開講 ボタニカルアート教室（入門・初級編）

【講師】 吉田 桂子 *Keiko Yoshida*

画家。日本ボタニカルーアート協会会員。JGSボタニカルアート展審査委員。多摩美術大学グラフィックデザイン学科卒業。佐藤広喜画伯に植物画を師事。1999年より、国内で個展を開催。また、海外でも作品が紹介される。世界らん展日本大賞 美術工芸部門優良賞 トロフィー賞（1998）、英国王立園芸協会（RHS）ロンドンフラワーショウにてゴールドメダル受賞（2003）等、多数の受賞歴。学研『マルチメディア図鑑 植物』他、国内外の出版物に作品を収蔵。

——ボタニカルアートについて。

植物図鑑やヨーロッパのホテル等でよく見られるボタニカルアートは、見るものと思っている方が、ほとんどではないでしょうか。こうした現代ボタニカルアートの原型は、大航海時代に出来上がったと言われています。

当時、ヨーロッパの良家の子女は、お茶やお花を習う様に、ボタニカルアートを習っていたという説もあります。銅版画で作られたボタニカルアート図譜を塗り絵の様に使っていた…なんて贅沢な話がある程です。

——ボタニカルアート教室は、どのような内容でしょうか。

初めて描く方の為に、小さな対象物を描く事から始めます。そして、少しずつ本格的なボタニカルアートを知って頂く為の講座を考えています。

「これから本格的に始めたい…」という方だけでなく、「本格的なボタニカルアートはちょっと…」という方も、お花が好きな方なら、どなたでも始められる講座です。是非、お気軽にご参加下さい。

ボタニカルアート教室（入門・初級編）第1期

開講日▶水曜日（全6回） 各回 10：30～12：00（90分）
①4月8日 ②4月22日 ③5月13日④5月27日 ⑤6月10日 ⑥6月24日
参加費▶1期（6回分）22,680円（税込）／1回4,536円（税込） ※教材費別途
定　員▶各期10名様
※残席僅か。お申込みは、お早めに。定員になり次第、締め切らせて頂きます。

1『ハワイアンキルトミニバッグ』（本科ではこれより一回り小さい作品を製作）
2本科で製作する『シャドーキルト額入り』
3本科で製作する『シャドーキルトポーチ』

5月より開講 ハワイアンキルト教室（入門・初級編）

【講師】 三森 みき *Miki Mitsumori*

1990年に一冊のキルトに関する本に出会い、ハワイアンキルト製作を始める。ハワイアンキルト製作歴10年。手芸普及協会認定講師。現在、ハワイアンキルト教室『プアラニ』にて、製作指導を行っている。

——ハワイアンキルトの製作について、難易度や時間を教えて下さい。

手先の作業になるので、興味さえあれば、決して難しいものではありません。ただし、時間は、作品の大小によります。比較的小物であれば、それほどかかりませんが、例えば、50センチのタペストリーは、初心者であれば半年くらいかかります。

——本科では、何を製作しますか。

比較的に簡単に作れるものを取り上げます。例えば、シャドーキルトポーチやシャドーキルト額入り（パンノキ）、ミニバッグ（長財布が入れるサイズ）等です。

——メンバー様へひとこと。

ハワイアンキルト製作を通じて、少しでも多くの方に物つくりの楽しさをお伝え出来ればと考えています。

技術は、少しずつ身に付きますので、最初から上手に作る事より、「作る楽しさ」を大切にしています。

実際の講座では、針の持ち方や縫い方等の基本的な事から始めますので、どなたでも安心してご参加下さい。分からない事は、何でも質問して頂く事が、上達の秘訣です。

製作は、慣れるまで一苦労しますが、完成した時は、何事にも代えられない達成感があり、それが、次の製作意欲に繋がります。

ハワイアンキルトの製作を通じて、これまでと少し違った楽しみを日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ハワイアンキルト教室（入門・初級編）第1期

開講日▶金曜日（全6回） 各回 14：15～16：15（120分）
①5月15日 ②5月29日 ③6月5日④6月19日 ⑤7月3日 ⑥7月17日
参加費▶1期（6回分）22,680円（税込）／1回4,536円（税込） ※教材費別途
定　員▶各期8名様
※お申込みは、お早めに。定員になり次第、締め切らせて頂きます。

LHC × 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.03

紫外線による光老化から肌を守る 今から始めたい〝日焼け対策〟について

自由が丘クリニック ドクター 梶原 朋恵氏
（皮膚科・美容皮膚科・美容内科）

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3回目は、梶原朋恵ドクターにお話を伺いました。

紫外線が、シミやソバカス、たるみ等の皮膚の老化現象や「がん」を引き起こす一因であることは、もうご存知の事と思います。

一年のうち、紫外線量が最も多いのは、5月～9月にかけてです。

目も肌と同じように紫外線のダメージを受けており、ダメージが蓄積されると白内障等、目の病気の原因になります。UVカット機能のついたサングラスの着用を心がけましょう。

適切なUVケアをしていますか？日焼け止めの選び方について…

紫外線にはA波とB波があり、UVAやUVBとも呼ばれています。

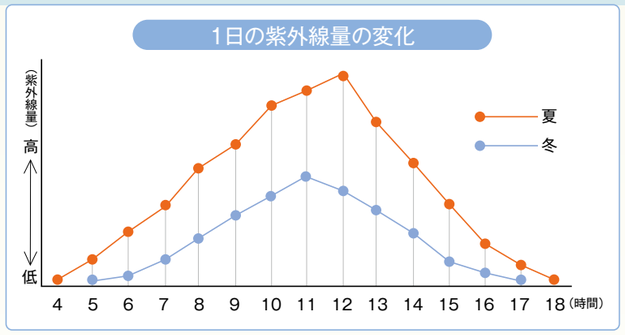
UVAは地表に届く紫外線の95％を占め、雲やガラスも通り抜け、肌の奥底まで届いて肌老化を引き起こします。一方、UVBは肌の表面にダメージを与え、日焼けの原因となります。

このUVAとUVBを防ぐ指標となるのが、日焼け止めに記載されているPAとSPFという表示です。PAは＋の数で表され、最大4つまでレベルがあり、＋の数が多いほど高いUVAの防御効果があります。また、SPFは何も塗らない状態と比べて、UVBの影響でどれくらい赤くなるかの時間を測定した値のことです。

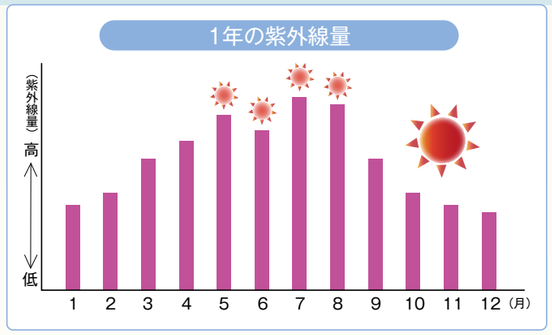
SPF値20の場合、1単位が約20分なので、20×20分で400分になり、約6時間は日焼けが抑制されるということですが、これはあくまで目安なので、実際はもっと短い（3～4時間）と考えた方がよいでしょう。

SPF値が高いと、日焼け止め効果も高いといえますが、肌への負担も大きくなりますから、家事や近所への買い物程度ならSPF15～20、海・山へのレジャーや、ゴルフ・テニス等の屋外スポーツの場合はSPF50以上にする等、使い分けると良いと思います。

肌が弱い方は、ノンケミカル（紫外線吸収剤フリー）の製品を使用する事をおすすめします。



紫外線は日中に強くなりますが、UVAに関してはガラスも通り抜けるので、午前中の室内でも注意しましょう。



真夏に紫外線が多いのは当然ですが、春も要注意です。3月頃から紫外線は増え続けるので、しっかりUVケアをしましょう。

ビタミンパワーで解決！紫外線対策に効果的な栄養素とは…

日焼け対策に有効な栄養素として、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがあります。

これらのビタミン群には抗酸化作用があり、シミの原因となるメラニン色素の生成を抑える等、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、美肌づくりに欠かせない栄養素です。

夏野菜の「トマト」は、ビタミンA・C・Eだけでなく抗酸化力の高いリコピンも豊富に含むため、ぜひ食事に取り入れたい食材です。

ビタミンCを最も効率良く摂取できる『高濃度ビタミンC点滴』療法

ビタミンCを効率良く摂取する療法として、『高濃度ビタミンC点滴』もおすすめです。

多量のアスコルビン酸（ビタミンC）を直接体内に点滴し、血中のビタミンC濃度を通常の10～100倍以上という超高レベルに上げる事で、美白・アンチエイジング等の美容効果や様々な疾患の予防・機能の改善を強力に促します。

免疫力をアップして疲れや体調不良を吹き飛ばす！
紫外線対策にも!!

高濃度ビタミンC点滴

『高濃度ビタミンC点滴』は、4つの効果をもたらします。

① 抗がん
米国の公的機関である国立衛生研究所等の科学者が、『高濃度ビタミンC点滴は、がん細胞に対して選択的に毒性として働く』、さらに、『ウィルス感染症に対しても役立つ』と発表しています。

② 免疫力向上
様々なウィルスを撃退するインターフェロンの生産を促し、免疫機能の向上を促進する作用があります。〝なんとなく調子が悪い〟といった状態の改善が期待出来ます。

③ 抗老化
若々しさを保ち、アンチエイジングや様々な疾病の予防に効果を発揮します。

④ 美白・美肌
ビタミンCは、肌が黒くなる様々な過程で、阻害作用を発揮します。
さらに、既に黒くなった肌を白く戻す働きがあり、シミ・ソバカス・日焼け・ニキビ跡等の色素沈着に対して、美白効果が大いに期待出来るのです。

お試し料金
■ お試し1回を上記の一律料金（税別）にてお受け頂けます。
■ 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。

『高濃度ビタミンC点滴』 15,000～17,500円 ▶ 10,000円
『ビタミン点滴』 5,000～6,000円 ▶ 3,000円
『ビタミン注射』 2,500～3,000円 ▶ 2,000円

◆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）

初中級

フィットネスプログラム紹介 シェイプ

STUDIO 60分 火 19時～20時

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

インストラクター 萩尾 由香

- エアロビクスインストラクター歴20年
- 日本ルースイーダットン協会 ルーシーダットンアドバンスインストラクター認定
- 日本ホリスティック協会フィジカルコンディショナー
- 関東ボディフィットネス選手権 優勝（2014年）
- 東京ボディフィットネス選手権 第3位（2014年）
- 東日本ボディフィットネス選手権第3位（2014年）

ストレス解消と引き締まった身体を目指して、筋力トレーニングを楽しむクラス。

■どんなクラスですか？

簡単な有酸素運動とダンベル&チューブで筋力トレーニングを行うクラスです。ボディラインの引き締めと体力の向上を図ります。

■どんな効果が期待できますか？

日常生活で使う筋力の強化が期待出来ます。少々きついですが、音楽に合わせて、楽しみながら、メリハリのあるナイスボディを作ります。

■こんな方にオススメ!!

- 全身持久力をつけたい方
- 一人で筋力トレーニングをする事に飽きてしまう方／継続出来ない方
- メリハリのあるナイスボディを作りたい方
- 身体を思いっきり鍛えたい方
- 身体を動かして、ストレス解消を図りたい方

参加者のお声

- ゴムチューブと軽いダンベル、そして、マットを使用して、自分の体重を負荷として、体幹を中心に筋力をバランス良く強化するトレーニングです。
- 自重を負荷とするので、中高年にも安全です。
- 身体感覚を高めるので、アスリートからも注目されているプログラムです。
- 年齢やスポーツレベルにかかわらず、広くおすすめしたいレッスンの一つです。
- トレーニングは、ハードですが、その分、効果も高いです。一人で黙々とトレーニングする事が苦手な方に適しているレッスンですね。

My Favorite ～私のお気に入り～

第86回： ご夫妻での会員様

――リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

これまで通っていた近くのスポーツクラブを退会し、ジムのマシンが新しく、充実していたリバティヒルクラブへ入会しました。

私は、以前から筋力トレーニングが中心でしたが、入会当時は、ついついオーバーワークをしてしまう程、トレーニングに没頭していました。

――LHCでは普段どのような運動をされていますか？

（奥様）スイミングを中心に利用しています。川口インストラクターの「アクアビクス」と「ボディコントロールアクア」にも参加しています。（注：先月号のクラブインフォメーションに紹介記事）

一年程前に病気を患い、入院中は全く身体を動かせず、10キロ近く体重が落ちてしまいました。しかし、自宅でのリハビリの甲斐もあり、一ヶ月程でトレーニングに復帰で出来ました。そこで、妻の薦めもあり、プールも利用するようになり、夫婦で冨士インストラクターのアクアビクスやスイムに参加し始めました。

最初は簡単に出来るものだと思っておりましたが、なかなか運動量が多い事に驚きました。そして、指導をして頂くと、今まで身に付いていた自己流の泳ぎ方や、気付かなかった無駄な動きが改善されていくのが良く分かります。

また、クラブで主催しているダイビングツアーにご一緒させて頂いている、顔馴染みの方々もいらっしゃるので、毎回楽しくレッスンに参加しています。

――クラブでのこれからの目標は、ございますでしょうか？

以前と違って、今ではプールがメインになってきているので、今後は少しずつジムにも足を運び、興味のあるヨガ等のフィットネスプログラムにも参加していきたいと思います。

溌剌とされた笑顔がとても印象的なご夫妻。これからもお二人で、充実したクラブライフをお過ごし頂ければと思います。

（インタビュー：CLP課　藤田　景）

春のお花見バスツアー『赤城千本桜まつり』

2015年4月16日(木)　群馬県前橋市

ご参加された方々のお声

- まさにベストシーズン！　満開の桜を存分に楽しみました。
- 直売店で買った採れたての筍が、とても美味しかったです。
- 新鮮で安いお野菜を山ほど買えました。次回もぜひ参加したいです。
- 今回が初めての参加でしたが、内容盛りだくさんでとても楽しかったです。

今年は群馬県前橋市の赤城山の麓まで足を伸ばし、桜満開の赤城山千本まつりをお楽しみ頂きました。

また、NHK大河ドラマ『花燃ゆ』ゆかりの建築物『臨江閣』にも訪れ、自然と歴史情緒に触れる日帰りのバスツアーとなりました。

ご参加頂きました皆様には、心より御礼申し上げます。秋のバスツアーも開催予定ですので、是非、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

（クラブライフプランナー課　藤田　景）

初夏の北海道にナイスオン！LHCエンジョイゴルフの旅

今回のゴルフツアーは、北海道を代表する3つのコースを回ります。本土のコースとは一味違う、とても貴重なラウンドになるに違いありません。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「小樽カントリー倶楽部」、そして、北海道オープン開催コースの「北海道ブルックスカントリークラブ」をお楽しみ下さい。

さあ、充実したゴルフライフと美味しいお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。

開催日　2015年6月25日(木)～6月27日(土)
参加費　お一人様　¥249,800(税込)※2名様1部屋ご利用の場合
定　員　12名様(最少催行人数10名様)
お申し込み締切日　2015年6月2日(火)

※館内にパンフレットをご用意しております。
※詳しくは、同行スタッフ　村谷・錦織までお気軽にお問合せ下さい。

ザ・ノース カントリークラブ
(キャディ付/カート)

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。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。

小樽カントリー倶楽部
(キャディ付/歩き)

日本オープンを二度開催している日本屈指の難コース。日本海からの海風等、自然との闘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
(キャディ付/歩き)

4年連続トーナメントを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。

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等が充実しています。

最・新・情・報

アドバンスソシアルテニス

リバティヒルクラブのゲーム&レッスン2／トーナメントクラスと自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ(JITC)の中級／中上級の参加者で対戦するテニスイベントです。

開催日時　2015年4月29日(水)
14時～17時(13時50分▼JITC集合)
会　場　自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ
参加費　お一人様　¥3,456(税込)
定　員　先着16名様(LHC・JITC▼各8名様)

エンジョイソシアルテニス

リバティヒルクラブのビギナークラス／ゲーム&レッスン1と自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ(JITC)の初級／初中級の参加者で楽しむテニスイベントです。5月の爽やかな風の中で、プレーを楽しみませんか？

開催日時　2015年5月2日(土)
13時～16時(12時50分▼JITC集合)
会　場　自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ
参加費　お一人様　¥3,456(税込)
定　員　先着16名様(LHC・JITC▼各8名様)

沖縄ファンダイビングツアー

今回のダイビングツアー先である、沖縄県本島恩納村には、初心者から上級者まで楽しめるダイビングポイントが多数あります。太陽の反射によって表情を変える「青の洞窟」や、夏にかけて群れをなすツバメウオ、そして、白い砂地や不思議な地形も見応えがあります。

未経験者の方を対象にした「ライセンス取得プラン」もご用意しております。

開催日　2015年6月19日(金)～21日(日)
場　所　沖縄県本島恩納村
宿泊ホテル　リザンシーパークホテル谷茶ベイ
参加費　●ライセンスを取得されている方
¥162,000(税込)
●未経験者対象の「ライセンス取得プラン」
¥216,000(税込)
定　員　先着10名様(最少催行人数4名様)
お申し込み締切日　2015年5月19日(火)

※詳細は、館内掲示またはパンフレットをご覧下さい。
※お申し込み・お問い合わせは、齋藤圭までお気軽に。

ホワイトアスパラと白ワインテイスティングフェア

今年も上質なホワイトアスパラが届きました。本フェアでは、ホワイトアスパラをフルコース全てに組み込みました。白ワインテイスティングとホワイトアスパラのお料理で、夏の始まりを味わってみませんか。

開催日時　2015年5月21日(木)～23日(土)
18時～21時30分
会　場　ラウンジ
料　金　¥7,980(税込)
定　員　各回30名様

メニュー
【アミューズ】ホワイトアスパラの生春巻き
【前菜】ホワイトアスパラとグリーンアスパラのボイル2種のソース　【スープ】ホワイトアスパラのポタージュ
【魚料理】舌平目のポーピエット、キャビアソース、ホワイトとグリーンのダミエ　【肉料理】シャローレ牛のプロバンス風煮込み
【デザート】クレームダンジュキウイソース
【お飲物】フィガロのソムリエが選び抜いた白ワイン4～5種
フリードリンク(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／生ビール／赤ワイン／日本酒)

※詳細は、館内掲示またはパンフレットをご覧下さい。
※お申し込み・お問い合わせは、ラウンジフィガロまでお気軽に。

アロマトリートメント&フェイシャル

お客様の体調に合わせて、オリジナルブレンドしたアロマオイルトリートメントと、オールハンドによるフェイシャルがセットになったコースです。トータルケアで全身の疲れを癒し、心身共にすっきりと整えます。施術後に、減肥系ハーブティーを1杯サービス致します。

キャンペーン期間　2015年5月1日(金)～6月28日(日)まで

60コース　アロマトリートメント30分+フェイシャル30分
通常¥11，340▼¥9，639(税込)

90コース　【A】アロマトリートメント60分+フェイシャル30分
通常¥16，740▼¥12，960(税込)
【B】アロマトリートメント30分+フェイシャル60分
通常¥16，200▼¥12，960(税込)

120コース　【A】アロマトリートメント60分+フェイシャル60分
通常¥21，600▼¥17，280(税込)
【B】アロマトリートメント90分+フェイシャル30分
通常¥22，140▼¥17，280(税込)

※詳しくはタッチスパ セラピストにご相談下さい。

施術後に、減肥系ハーブティー『F-ブロッカー』を1杯サービス!!
サラシア、プーアル、ウーロン等、ハーブ&サポート素材を104種類ブレンド。

第10回オープ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『オープンデイフェスティバル』も今回で10回目を迎えます。
田中真梨プロのテニスレッスンや日下部光隆プロのゴルフテクニック等、一日限定のスペシャルレッスンを多数ご用意しております。
ラウンジでは、『間々田佳子氏による顔ヨガスペシャルレッスン』をはじめ、『カルチャークラス無料体験会』等も開催致します。
休館日の当日は、ゲストご同伴に限り、メンバー様もご利用頂けます。
ご家族・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ております。

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200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。
※各プログラムは、定員に達し次第、締め切らせて頂きます。
※詳細は、館内掲示またはパンフレットをご覧下さい。

カシオワールドオープン優勝
日下部光隆プロ
実践ゴルフテクニック

プロテニスプレーヤー
田中 真梨プロ
爽やかテニスレッスン

ご来場特典

ご来場された方全員に
「濃蜜ラスク 珠洲の塩バニラ」
(和楽紅屋)プレゼント!!

小顔・若返りのスペシャリスト
間々田 佳子
顔ヨガ スペシャルレッスン

インストラクターの第一人者
高 順姫
スタイリッシュ ストレッチ

ヒップアップ・バストアップ効果
小原和子
スタイルアップヨガ

カルチャークラス無料体験会
(左から)絵手紙教室／英会話教室／フランス語講座

世界のパティシエ
辻口博啓氏
スペシャルイベント

アニバーサリーパーティ2015

ニューイヤーパーティ・クリスマスパーティと並ぶ、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』を開催致します。
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 辻口博啓氏による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ております。
なお、当日は、当パーティ開催に伴い、特別休館日とさせて頂きます。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
参加費　お一人様　¥6，480(税込)
形　式　立食ビュッフェ
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。

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。

イタリア語講座(初級編)第5期

ご好評頂いているイタリア語講座(初級編)が、5月13日(水)より第5期が始まります。
前回まで、ご予定が合わず、ご参加出来なかった方も、この機会に是非、ご参加下さい。

第5期　全6回
開催日時　水曜日・15時～16時30分(90分)
講習日程　①5月13日(水)　②5月20日(水)
③5月27日(水)　④6月3日(水)
⑤6月10日(水)　⑥6月17日(水)
料　金　1期(6回分)¥14，904(税込)
1回毎　¥2，980(税込)
定　員　10名様

書道教室(入門編)第5期

書道教室(入門編)も、5月1日(金)より第5期が始まります。
日本書鏡院常任理事・衆議院書道会講師・青山学院女子短期大学 非常勤講師を務める長谷川耕史先生が、書道の基本と実用をテーマに懇切丁寧に指導致します。

第5期　全6回
開催日時　金曜日・11時～12時30分(90分)
講習日程　①5月1日(金)　②5月15日(金)
③6月5日(金)　④6月19日(金)
⑤7月3日(金)　⑥7月17日(金)
料　金　1期(6回分)¥22，680(税込)
1回毎　¥4，536(税込)
定　員　10名様

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。

5/3 ボール&ストレッチ

講師▶杉田　欣也

ギ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ズスペシャルで体験しましょう。(初級)

5/10 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。(初級)

5/17 ボディアート

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)

5/24 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)