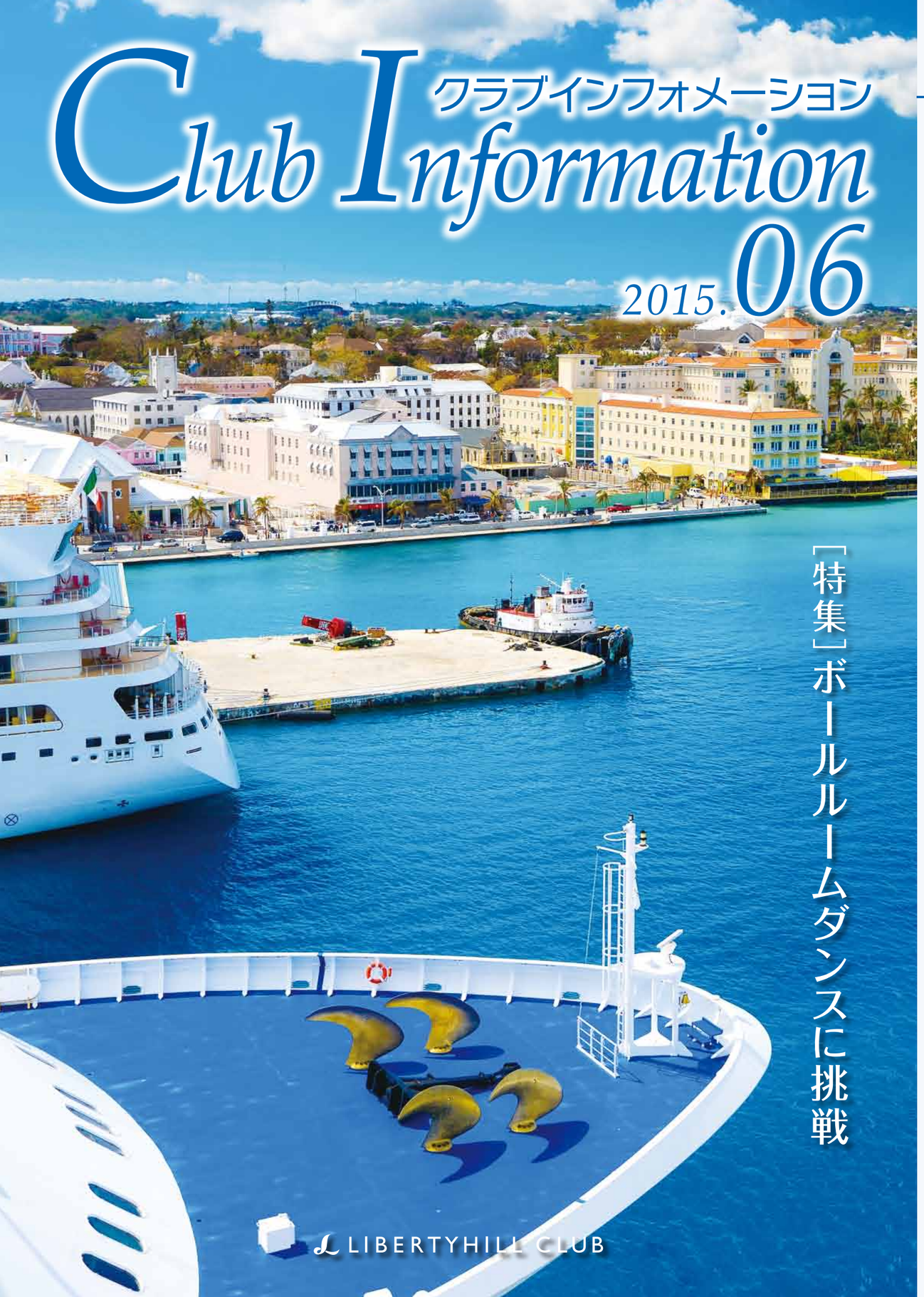
Club Information クラブインフォメーション

2015.06



「特集」ボールルームダンスに挑戦

LIBERTYHILL CLUB

LHC Calendar

June 2015

1	月	フランス語講座（入門 第13期）
2	火	英会話教室（第13期）
3	水	イタリア語講座（第5期） 絵手紙教室（第3期）
4	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）
5	金	ハワイアンキルト教室（第１期） 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5期）　フラワーショップ
6	土	
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
8	月	フランス語講座（入門 第13期）
9	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
10	水	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
11	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第6期）
12	金	水彩画（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
13	土	
14	日	フラワーショップ 短縮営業日
15	月	
16	火	
17	水	イタリア語講座（第5期） 絵手紙教室（第3期）
18	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）
19	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 書道教室（第5期）　フラワーショップ
20	土	沖縄ファンダイビングツアー
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
22	月	
23	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
24	水	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
25	木	初夏の北海道エンジョイゴルフの旅
26	金	水彩画（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
27	土	
28	日	フラワーショップ臨時休業 短縮営業日
29	月	休館日
30	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）

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7月号は、6月25日発行予定です。

表紙の写真：ナッソー（バハマ）

クラブインフォメーション　2015年6月号（2015年5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

ボールルームダンスに挑戦

ボールルームダンス講座のあるスポーツクラブは貴重

２０１２年11月号にて特集した際、多くのメンバー様に関心を持って頂きました。それ以降に新しく入会された方々にも、ボールルームダンスを知って頂ければと思い、再度、特集を組む事になりました。
「ボールルームダンスとは?」から、当クラブで開講している3つのクラスの特徴までご紹介致します。
無料体験受付中です。この機会に、是非、一度ご体験下さい。

藤本明彦・佐藤直美ペア

スタンダード専科講師　藤本　明彦

―ボールルームダンスとは?

日本では、「社交ダンス」という表現が一般的ですが、海外では舞踏室や舞踏場を意味する「ボールルームダンス」が正式な表現です。

ワルツ・タンゴ・スローフォックストロット・クイックステップ・ウィンナーワルツの**スタンダード5種目**と、チャチャチャ・サンバ・ルンバ・パソドブレ・ジャイブの**ラテン5種目**があり、その他にジルバ・ブルース・マンボ・スクエアルンバの**4種目**があります。

これら十数種類のダンスをまとめてボールルームダンスと呼びます。

―日本でも、ボールルームダンスを習い始める方が増えているようですね。

オバマ大統領夫妻が、就任式夜の舞踏会でダンスを披露した報道を、ご記憶の方も多いと思います。

欧米では、公式の場はもちろん、街中のレストランのちょっとしたスペースで、素敵に踊っているカップルを見かける事が良くあります。日本でも、クルーズ旅行等で、ボールルームダンスを楽しむ為に、習い始める方が増えているようです。

―ボールルームダンスの魅力は何でしょうか?

ステップを覚えてしまえば、**パートナーチェンジ**しても踊ることが出来、更に上級者になると音楽を通してパートナーとの一体感を楽しめるようになります。良い姿勢で、頭を使いながら体全体を使うので、健康に良いと言われています。そういった理由から、老若男女問わず、ダンスを始める方は、とても多いです。

―未経験者でも参加出来ますか?

誰でも最初は初心者です。アシスタントがサポートしますので、安心して、お気軽にご参加下さい。

―どのくらいの期間で、楽しめるようになりますか?

個人差がありますが、ブルースやジルバ等のパーティーステップなら、**30分程で、すぐ踊れる**ようになります。ダンスはどのレベルであっても楽しめます。

―服装や靴等は、特別なものが必要ですか?

初めは、踊りやすい服装であれば、スポーツウェアでも、大丈夫です。靴もビジネスシューズや5㎝程度のパンプスで良いでしょう。慣れてきたら、専用のダンスシューズやウェアを用意しましょう。

一番大切な事は、**身だしなみ等のエチケット**です。ダンスはカップルで踊るので、相手に不快感を与えないように、体臭・口臭・汗の臭い等に十分気を付けて、清潔に保つよう心掛けて下さい。

―上達する秘訣は何でしょうか?

正しい姿勢を身に付ける事、そして、パートナーへの思いやり。この2つをいつも心がけて、根気良く、楽しみながら継続する事です。そして、パートナーと組む事に慣れれば、後はどんどん上達します。

―参加したいけれど、ちょっと自信がない男性に向けて一言!

最初は女性と踊る事自体が、恥ずかしいかもしれません。また、「覚えられなかったらどうしよう」、「相手の足を踏んだりしないだろうか」、「音楽(リズム)が取れなかったら心配」等々、不安ばかりが先行するものです。

その辺りの気持ちは講師・アシスタントが充分に心得ていますので、親身になってサポート致します。

ボールルームダンス講座のあるスポーツクラブは、とても希少です。まずは、一度ご体験下さい。

藤本明彦講師と
アシスタントの岩岬美佳(いわさきみか)講師

『ボールルームダンス』無料体験受付中　2Fジムカウンターにて、お気軽にお申し込み下さい。

Ⅲ スタンダード専科

流行を取り入れたスタンダードクラス
【開講日時】木曜日　16時～17時(60分)
【開講場所】スタジオ

伝統ある英国のボールルームダンスに、ダンス競技会で使うステップを織り交ぜながら、2ヶ月で1種目を練習しています。

スタンダード特有の相手と組む楽しさや難しさを知って頂く為に、出来る限りマンツーマンで踊る時間を多く取るようにしています。

ボールルームダンスの基礎を丁寧に指導致しますので、どなたでも踊れるようになります。

●参加者の声

春の課題はワルツでした。曲はエーデルワイス。イントロからエンディングまで完成しました。ユーモアを交えながら、丁寧に指導して頂いています。ヒールを履き、背筋を伸ばし、アクティブに、そして、優雅な動きが身につく達成感は心地良いものです。動的な情緒を養う教養として、レッスンを続けています。(女性会員様)

●講師　藤本明彦・佐藤直美

ＪＢＤＦ元全日本スタンダードファイナリスト。
全英選手権ライジングスターセミファイナリスト。
藤本ソシアルダンススタジオＹＯＫＯＨＡＭＡ主宰。
審査員、コーチ、デモンストレーターとして幅広く活躍している。

『ボールルームダンス』無料体験受付中　2Fジムカウンターにて、お気軽にお申し込み下さい。

Ⅰ 初級

ラテンを中心としたレッスンで、初心者から楽しく踊れる。

【開講日時】火曜日　16時～17時（60分）

【開講場所】スタジオ

ラテンダンスを中心に、レッスンを行っています。もちろん、基本となるスタンダードダンスも、プログラムに組み込んでいます。

このクラスは、初級クラスという位置付けで、まずは、「パーティで踊れるようになる」事を第一の目標にしています。

美しい立ち姿で、綺麗なステップを踏んで踊れるよう、基礎から丁寧に、しっかりと、レッスンを進めていきます。

バリエーションにも挑戦し、音楽に合わせて楽しく踊れるように、指導致します。

ボールルームダンスに興味はあるけれど躊躇している方は、お気軽に、ご体験下さい。

●参加者の声

日本のトップクラスの先生によるラテンダンス教室は、初心者からベテランの方まで、それぞれが学ぶ事の多い、奥の深いレッスンです。

特にラテンは、情熱的な振り付け等もあり、楽しいと思います。

●講師　村上 哲也（隔週）・木下 佳美（隔週）

ダンスZONEムラカミ主宰

JBDFプロラテンA級／

JBDFスタンダードC級

Ⅱ 初中級

ラテンからスタンダードまで、社交的燃焼系クラス。

【開講日時】月曜日　16時～17時（60分）

【開講場所】スタジオ

ラテンアメリカン、スタンダードそれぞれ1種目ずつ組み合わせて、2ヶ月で2種目を練習しています。初心者の段階から参加され、一緒に少しずつステップを覚えていくうちに、いつの間にか踊れるようになります。

講師の他に、常時アシスタントがおりますので、新しく参加される方へのサポートはもちろん、思い切りダンスを踊って頂けます。そのような意味では、『社交的燃焼系』のクラスレッスンと言えるでしょう。

男女で組んで踊るダンスの楽しさを十分に感じて頂けると思います。是非お気軽にご参加下さい。

●参加者の声

●レッスンの魅力は、スタンダード（ワルツ・タンゴ等）とラテン（ルンバ・ジャイブ等）を、30分ずつしっかり教えて頂ける点です。ある程度踊れる方も、少し踊れる方も、各々、学ぶ事が多く、とても勉強になります。

何より踊る楽しさが味わえるクラスです。また、姿勢についても指導して貰えるので、少しでも意識する事で、ダンスが効果的に上達する点も嬉しいですね。

●踊る時は、参加者同士ではなく、講師と組んで踊れます。講師のリードで、覚えられないステップも、自然と出来てしまい、楽しく踊れます。途中、質問があると、丁寧に説明して下さいます。楽しいので、1時間あっという間に過ぎてしまいます。

●講師　高橋　秀尚

自由が丘ソシアルダンスクラブ主宰

アクティブ系カルチャークラスは、無料体験受付中です。

今月は、『ボールルームダンス』を特集致しました。他のアクティブ系カルチャークラス「フラダンス」「バレエ」も好評開講中です。どのレッスンも、レベル別に分けて行っておりますので、初心者の方も安心して、ご参加頂けます。無料体験を承っておりますので、この機会に是非、ご体験されてみてはいかがでしょうか。

Ballroom Dance

3つのクラスから選べる「ボールルームダンス」

リバティヒルクラブでは、「ボールルームダンス」をレベルや種目別に3つのクラスに分けて、開講しています。それぞれのクラスのレベルや雰囲気、そして、ご自身の趣向に合わせて、お選び頂けるよう、各クラス1回の無料体験を、随時受付けております。「興味はあるけれど、ちょっと…」という方や、「今度、クルーズに出掛けるので…」という方等、是非、この機会にご体験下さい。シャイな男性の方も大歓迎です。

【受講料（各クラス共通）】6回分 ¥9,720（税込）　1回 ¥1,620（税込）

Hula Dance

「フラダンス」も3つのクラスをご用意。

中村 ひろみ

菊井　典子

【入門クラス】は、初めての方を対象としたクラスです。ステップ・手の動き・フラ用語・ハワイアンソングに、慣れて頂くクラスです。フラ経験者の方でも、初心に戻って基礎を学べるので、レベルアップに繋がります。

【初級クラス】は、入門クラスを習得された方や、経験のある方を対象としています。基礎の動きに多少のアレンジを加えて、表現力を付けていきます。

【中級クラス】は、二つのクラスで物足りなくなった方の為のクラスです。是非、チャレンジして下さい。

Ⅰ 入門　金曜日　11時45分～12時30分（45分）　【講師】中村 ひろみ　【受講料】6回分 ¥7,776（税込）　教材費 ¥540（税込）

Ⅱ 初級　水曜日　16時～17時（60分）　【講師】菊井　典子　【受講料】3ヶ月 全12回 ¥19,440（税込）

Ⅲ 中級　金曜日　12時45分～13時45分（60分）　【講師】中村 ひろみ　【受講料】3ヶ月 全10回分＋教材費 ¥14,040（税込）

Ballet

「バレエ」は、「バレエエクササイズ」・「バレエ初級」の2クラスで。

守谷　好美

岸　千恵子

バレエが初めての方は、「バレエエクササイズ」で、バレエの基礎を、学んで頂けます。

また、バレエの経験のある方や、バレエエクササイズで、基礎を習得された方には、「バレエ初級」クラスを、ご用意しております。クラスの前半は、バーを使ったレッスンで、シンプルな動きを組合せて、筋力・バランス・柔軟性を、高めていきます。後半は、フロア（センター）で思い切り踊りましょう。

初級　金曜日　16時30分～18時（90分）　【講師】守谷 好美　【受講料】6回分 ¥11,664（税込）

初級　火曜日　17時15分～18時45分（90分）　【講師】岸 千恵子　【受講料】6回分 ¥11,664（税込）

初級

フィットネスプログラム紹介 バレトン

スタジオ

60分 月 10時20分～11時20分

強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★★☆☆☆

■どんなクラスですか？

フィットネス&バレエ&ヨガの、3つの要素を融合した、アメリカ生まれの新感覚のフュージョン系エクササイズです。「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという、造語です。

筋力・柔軟性・心身の調和を、図ります。特に体幹部・大臀筋・下肢の強化、そして、股関節の可動域が、広がります。

柔軟性やリズム感に自信のない方でも、ご参加頂けます。

■どんな効果が期待できますか？

全身の筋力バランスや柔軟性、そして、心肺機能の向上や脂肪燃焼も期待出来ます。

また、「裸足」で行うので、足裏の感覚を、目覚めさせます。足裏の重心を意識する事で、姿勢の矯正や、身体の筋バランスを整えます。

強度は、各自で調整する事が出来ます。ゆったりとしたエクササイズを続けていくうちに、汗が噴き出してきます。

■こんな方にオススメ!!

- 柔軟性を高めたい方
- 筋力バランスの向上を図りたい方
- 脂肪を燃焼したい方
- 姿勢を矯正したい方

インストラクター　湊　浩二

1998年、日本人初のマース・カニンガム舞踊団に入団。世界の主要な劇場に出演。ミハイル・バリシニコフ、クロノス・カルテット、レディオヘッド、シガー・ロスなどの著名なアーティストと共演する。2009年、パリでカニンガム・テクニックを指導。

2010年より、協栄ボクシングジムのプロデュースするフィットネスプログラム、『シェイプボクシング』の認定インストラクターとして活動中。

2011年、アメリカ生まれのフィットネスプログラム、『バレトン』の創始者、Shannon Fable氏より養成を受け、認定インストラクターとなる。2014年より、イスラエル発祥の護身術「クラヴマガ」のトレーナーを務める。

参加者のお声

- 全身の筋肉が活性化され、ほぐれると同時に、身体が蘇るレッスンです。（女性会員様）
- 筋力・柔軟性・バランス力そして表現力。どんなダンスにも必要とされる要素を、自らチェック出来るレッスンです。鏡に映る自分の姿を見ると、肩の高さが違ったり、骨盤が片方だけ上がってしまったり、膝が伸びきれていなかったりと、自分の欠点があからさまになります。湊インストラクターのバレトンのお陰で、自分なりに修正し、美しく、力強く、動ける身体に少しずつなってきているのでは?!　ダンスが好きな私にとって、バレトンは必須です。（女性会員様）
- 週はじめの朝一のレッスンとして、いつも楽しみにしております。身体の軸を意識しながら、動かします。激しい動きではありませんが、しっかり良い汗がかけます。湊インストラクターの動きを見ているだけで、自分まで背筋・指先・足先が伸びるような気持ちの良いクラスです。体幹を意識したい方に、オススメです。（女性会員様）
- 始めたばかりの頃や、少しレッスンをお休みすると、筋肉痛になり、普段使わない筋肉を、鍛えている事が実感出来ます。全身を大きく動かすので、とても気持ちの良いレッスンです。（女性会員様）

初級

フィットネスプログラム紹介 ヨガ

ドージョー

60分 月 11時45分～12時45分

強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★★☆☆☆

真板インストラクターのヨガは、月曜日11時45分～12時45分と、金曜日19時～20時の二つのクラスがあります。

月曜日のクラスは、優しいパワーヨガを中心としたレッスンで、金曜日のクラスは、リラックスヨガを中心としたレッスンで、内容は異なります。

アシュタンガヨガの瞑想を取り入れた、落ち着いた雰囲気でのレッスン。自律神経のバランスを整え、ストレス解消！

■どんなクラスですか？

呼吸に合わせて動きながら瞑想をする、アシュタンガヨガを基本にレッスンを行います。ポーズひとつひとつを丁寧に行い、正しいポーズの取り方を習得します。

同時にヨガの楽しさや、気持ち良さを体感して頂ければと、思います。

レッスン内容は、男女・年齢に関係なく、楽しめます。

ヨガを始めたい方も、大歓迎です。お気軽にご参加下さい。

Shall we YOGA?

■どんな効果が期待できますか？

血の巡りが良くなり、スッキリ！

酸素が体の隅々まで行き渡り、体が温まります。内臓が活性化し、自律神経のバランスも整い、安定していきます。

心穏やかに、ストレス解消が出来ます。

また、代謝もアップし、脂肪燃焼効果も高まります！柔軟性等、様々な効果が得られます。

■こんな方にオススメ!!

- ヨガを始めたい方
- 身体の硬い方
- ストレス解消を図りたい方

インストラクター　真板　純子

大学時代、旅の途中、ヨガに出会う。

南インドKairaliにてヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、ベジタリアンフードを学ぶ。

インド名『Nitha Chaithanya』の名を授かる。

現在、ヨガ修行のためバリ島へ年3回渡航。

ＩＹＣへ通い日々アシュタンガヨガの練習。

趣味はフラダンス、スキューバダイビング、スキー、海外旅行、読書。

参加者のお声

- 日常では、「意識して大きく深い呼吸をする」という事があまりないので、新鮮です。レッスンが終わると、目のまわりが明るくなった気がします。レッスンの翌日、何故か体脂肪率が、下がっています。（すぐに戻りますが…）（女性会員様）
- 真板インストラクターは、懇切丁寧に、そしてダイナミックに、教えてくれます。ヨガの中では一番好きなクラスです。彼女はもともとアシュタンガヨガ出身なので、私には合っています。レッスンの最後に、全員の身体をフィックスしてくれるのも好きです。これがとってもリラックスして終われるポイントかも。ただ、なかなか参加出来ない時間帯なので、是非、平日の夜8時あたりのクラスも、用意して頂けると嬉しいです。（女性会員様）
- 真板インストラクターが、とても丁寧に教えてくれて、使っている筋肉が意識しやすいです。また、レッスン後、身体が整っている感じがし、頭も身体も、すっきり軽くなります。（女性会員様）
- 真板インストラクターのヨガは、分かりやすい指導で、身体がよく伸びて、柔らかくなります。

アドバンスソシアルテニス

2015年4月29日(水)

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ(JITC)

ご参加された方々のお声

●普段、試合出来ない方々と、交流が出来て、楽しかった。コーチも試合に加わり、白熱した試合となった。

●組み合わせに隔たりが出たのが、残念。LHC、JITCのみの試合も、もう少し多くても良かったと思う。

エンジョイソシアルテニス

2015年5月2日(土)

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ(JITC)

ご参加された方々のお声

●JITCのテニスコートは、天井にネットが無く、開放感があり、気持ちが良かったです。今回のように、会場を変えて行うテニスイベントも楽しいですね。

●リバティヒルクラブのメンバーの参加が少なく、もう少し参加人数が増えれば、もっと楽しいイベントとなったと思う。

お天気にも恵まれ、アドバンスソシアル、エンジョイソシアル共に、無事に終了する事が出来ました。
リバティヒルクラブのコートは、ハードコートですが、自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジのコートは、砂入り人口芝です。
普段とは違うコートで、3時間みっちりと試合をされ、満足して頂けたのではないかと思います。
今後も、このようなイベントを企画致しますので、今回、ご参加出来なかった方々も、是非、体験して頂きたいと思います。
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)

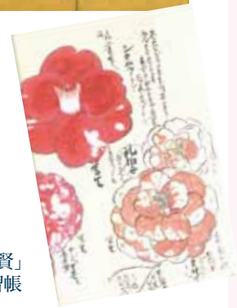
最・新・情・報

はじめての水彩画(入門・初級編)第1期

全6回の講座を通じて、2枚の色紙作品を制作し、水彩画の基礎を習得します。
①青や緑絵の具を使って、尾形光琳作「燕子花図屏風」の模写をします。
②扇型の色紙を使用して、江戸の絵師「狩野重賢」の草木手習帳から、好きな花をお手本に、オリジナル作品を制作します。手軽に使える顔彩という絵の具を使用しながら、伝統的な制作方法を学びます。

第1期　全6回
開催日時　金曜日・15時～17時(120分)
講習日程　①6月12日(金)　②6月26日(金)　③7月10日(金)　④7月24日(金)　⑤8月28日(金)　⑥9月11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
※ご持参頂くものはございません。
※教材は、別途費用にて、当クラブでご用意致します。

尾形光琳作
「燕子花図屏風



「狩野重賢」
草木手習帳

ハワイアンキルト教室(入門・初級編)第1期

本誌先月号でも特集の「ハワイアンキルト教室」(入門・初級編)の第1期が、開講致しました。
製作は慣れるまで一苦労しますが、完成した可愛らしい製作物を目にすると、何事にも代えられない達成感があり、次の製作意欲に繋がります。
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、安心してご参加頂けます。お申し込みは、お早めに。
※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

第1期　全6回
開催日時　金曜日・14時15分～16時15分(120分)
講習日程　①5月15日(金)　②5月29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　8名様
※ご持参頂くものはございません。
※教材は、別途費用にて、当クラブでご用意致します。

左上▶『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)
右上▶本科で製作する『シャドーキルト額入り』
下▶本科で製作する『シャドーキルトポーチ』

みんなで!家族で!バーベキューフェア

昨年大好評頂きました、バーベキューフェアの季節が今年もやってきました。フィガロが厳選した、新鮮で美味しい食材をご用意致します。
皆様に準備して頂くものは、一切ございません。面倒な道具、食材の準備や後片付け、全てお任せ下さい。是非ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、お気軽にバーベキューをお楽しみ下さい。

開催日時　2015年6月1日(月)～9月30日(水)
昼の部 11時30分～16時
夜の部 18時～22時
会場　ラウンジ テラス
料金　お一人様 ¥5,400(税込)
0～3歳まで無料／小学生以下半額
¥32,400(税込)以上のご利用から承ります。
完全予約制　3日前までにご予約下さい。
定員　1日2組(昼の部1組・夜の部1組)
メニュー　●お肉＝牛ハラミ／スペアリブ／特製スパイスチキン／エビ／ソーセージ／和牛ロース　●お野菜＝にんじん／かぼちゃ／玉ねぎ／ナス／とうもろこし／ピーマン／焼きそば(肉・野菜付)　●ドリンク＝飲み放題(2時間制)　ビール・赤ワイン・白ワイン・日本酒・カクテル・各種ソフトドリンク
※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。

申込締切日迫る!! 2015年6月2日(火)まで

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)

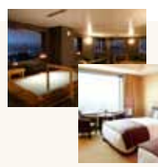
日本オープンを二度開催している日本屈指の難コース。日本海からの海風等、自然との闘いがゴルフの奥深さをより強調しています。

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。



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。

【リバティヒルクラブ設立15周年特別企画】アニバーサリーパーティ2015

15th Anniversary

世界のパティシエ 辻口博啓氏 スペシャルイベント

辻口(つじぐち)　博啓(ひろのぶ)氏

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。

当クラブのイベントにも何度かお招きしている、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、賑やかな企画をご用意しております。

今回は、15周年を記念して、パーティ会場を、2階ジムエリアに移し、広々とした空間で、盛大に開催致します。

ご家族だけでなく、日頃懇意にされているご友人の方々を多数お誘い合わせの上、ご参加下さい。

15周年特別企画「アニバーサリーパーティ2015」に、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)《特別休館日》
開場▼17時30分
開演▼18時
参加費　お一人様　¥6,480(税込)
小人(3歳以上小学生以下)は、¥3,240(税込)
形　式　立食ビュッフェ
ドレスコード　リゾートカジュアル
*ジーンズ・ビーチサンダル等はご遠慮下さい。
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。

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。

6/7 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)

6/14 ズンバ

講師▶吉村　祥子

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)

6/21 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)

6/28 ダンスエアロ

講師▶RUMI

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)