

Club Information

クラブインフォメーション

2015.07

「特集」世界で一番美しい海岸へ!

1	水		16	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第7期) コントラクトフリッジ講座(初級 第7期)
2	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第7期) コントラクトフリッジ講座(初級 第7期)	17	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
3	金	ハワイアンキルト教室(第1期) 善プロ 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	18	土	
4	土	15th Anniversary Party	19	日	善プロ 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	20	月	ソシアルテニス 短縮営業日 フランス語講座(初級 第13期)
6	月		21	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第14期)
7	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第14期)	22	水	Challengeテニス! ポタニカルアート教室(第2期) フラワーショップ
8	水	ポタニカルアート教室(第2期) フラワーショップ	23	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第7期)
9	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第7期)	24	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
10	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	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13期)
13	月		28	火	
14	火	英会話教室(第14期)	29	水	
15	水		30	木	休館日
			31	金	休館日 金澤コーチ ゴルフコース レッスン会

7月4日(土)は、アニバーサリーパーティ2015開催の為、特別休館日とさせていただきます。

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)

New ヘッドスパキャンペーン

60分コース【ヘッドスパ30分+ボディケア30分】
通常 ¥6,480 ▶ キャンペーン価格 ¥5,832(税込)

90分コース【ヘッドスパ30分+ボディケア60分】
通常 ¥9,720 ▶ キャンペーン価格 ¥8,748(税込)

キャンペーン期間 2015年7月1日(水)~8月29日(土)

ソシアルテニス
2015年7月20日(月・祝) 10:30~13:30
お一人様▶3,456円(税込)

Challengeテニス!
2015年7月22日(水) 14:00~15:00
お一人様▶1,080円(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8月号は、7月25日発行予定です。

Feature

特集

この夏のバケーションにお薦め！

世界で一番美しい海岸へ！

イタリア・アマルフィを訪れるオーダーメイドの旅

世界で最も人気のある街の一つ、ニースのある、フランスのコート・ダジュール (Cote d'Azur) アンダルシア地方にあり、太陽海岸の意を持つ、スペインのコスタ・デル・ソル (Costa del Sol) トルコのリビエラと言われ、リゾート地として注目を集めている、アンタルヤ海岸 (Antalya) そして、絵画のように美しいポルトフィーノを有する、イタリアン・リビエラ海岸 (Riviera Ligure)...



Fly to Italia

古代から続く歴史と、多様な文化・民族が行き交う広大な地中海には、クリスタルブルーに輝く、世界的に有名な美しい海岸線が数多く存在しています。

*

中でも、世界一美しい海岸線という称号を手に入れているのが、イタリアのティレニア海にそそり立つ世界遺産『アマルフィ海岸』です。



リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

ナポリの南、カンパニア州にあるソレントから始まる、コステイエラ・アマルフィターナ (Costiera Amalfitana) は、サレルノまで南下する約40キロ。幾重にも入り組んだ海岸線が続きます。

この海岸線には、細く曲がりくねった道が永遠と続き、その車窓からは断崖絶壁の絶景が楽しめ、ちょっとしたスリルも味わえます。地元の車は、軽クラクシオンを鳴らしながら、先の見えないコーナーへ勢いよく突入して行くのです。ドライバー誰もがレーサー気取りで、車を操っているかのように見えてしまうのは、さすがイタリアの跳ね馬『フェラーリ』のお国柄ですね。

海岸沿いには、切り立った崖に残された僅かな平地に、民家が密集しています。まるで崖に張り付いているかのように見える、カラフルで可愛らし町が幾つもあります。

その中心にあるのが『アマルフィ』の町です。

このアマルフィの成り立ちはとても古く、古代ローマ時代まで遡ります。海洋都市国家として栄え、イタリアの商業の中心となり、初めて大型ガレージ船を建造したり、羅針盤を完成させる等、海運技術と国の発展により、この小さな共和国は地中海貿易を支配するまでに至ったのです。

その後は、ヴェネチアやジェノヴァ、ピサ等の海洋都市国家との争いに敗れ衰退していきませんが、地中海を舞台とした、北アフリカやアラブ、ビザンチン帝国等、異教との貿易により、その文化から影響を受けたアマルフィの町並みは、オリエンタルの面影が息つき、遙か古代の栄華を今に伝えています。

鮮やかな山の木々の緑、建物や屋根の赤、特産のレモン畑やオレンジ畑の柑橘類の黄色、そして、紺碧の地中海の青…。そのコントラストが入り交じる風景は、まさに『世界一』という称号に相応しく、太陽の日差しを目一杯に受けて黄金に輝くアマルフィ海岸には、きつと心を奪われることでしょう。

今年の夏のバケーションは、美しい町並み、温暖な地中海の気候、風光明媚な景色で、人々を魅了する地中海屈指のリゾート地『アマルフィ』を訪問してませんか？

《アマルフィ海岸》

日本からは直行便のあるローマが、欧州主要都市からは、ナポリがゲートウェイ。ナポリから、鉄道や路線バスを利用して、ソレントやサレルノを経由し、アマルフィへ向かいます。道中のアマルフィ海岸には、ソレントやポジターノ、ラヴェッロ等、魅力的な町が多くありますので、ナポリから専用車をチャーターして、ゆっくり観光しながらアマルフィへ行く事もお勧めです。また、夏のシーズンには、ナポリからの高速船やフェリーも運航されていますので、洋上からのアマルフィ海岸も楽しむ事が出来ます。時間を気にせず、おらかな気分で旅する、太陽の楽園“南イタリアのバケーション”は、いかがでしょうか。

リバティヒルバケーション 岩崎 治幸



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いただきます。何なりとお申し付け下さい。

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

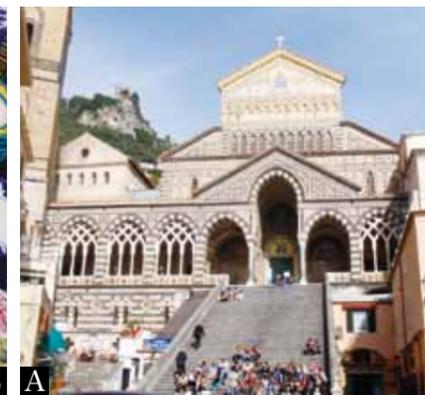
世界各方面の格安航空券からビジネスクラス航空券、国内線航空券まで幅広く取り揃えております。ご希望に応じた航空券をご紹介し手配させていただきます。



- 国際線と国内線航空券 (全世界の全券種をご用意!)
- 現地発着オプションツアー
- 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)
- ホルドーヤ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

〒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/日本旅行業協会協会員/総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸

リバティヒルバケーション



みんな大好き リモンチェッロで“Cin Cin!”

A アマルフィの象徴でもある大聖堂(ドゥオモ)は10世紀末に建立されたもので、黄金に輝くモザイクや天国の回廊などは、古の海運国家の影響を色濃く反映しているアラブ様式です。

B ディエトリ・スル・マーレは、「海の上のガラス」を意味し、小さな窯元がたくさんあり陶器の町として有名です。レモンやオリーブなど素朴な柄とカラフルな色使いで人気です。

C この地域の料理といえばカプレーゼ! トマト、水牛の乳で作るモッツァレラ、オレガノとバジリコで作る色鮮やかなイタリアン。見ているだけでも“Buono, Buono!!”

D シチリア島同様、古代にアラブから持ち込まれたというアマルフィ特産のレモン。急斜面にへばりついたような畑は、太陽の光をたくさん受け、香りが豊かです。



SANTA CATERINA HOTEL

サンタカテリーナホテル

アマルフィにあるホテルの中では比較的客室が多く66部屋。海が目前に迫るお部屋から見えるアマルフィの町は、まるで海上から見ているよう!



GRAND HOTEL CONVENTO DI AMALFI

グランドホテル コンヴェント ディ アマルフィ

13世紀の修道院を改装したホテルです。地中海を見渡すインフィニティプールや白を基調にしたインテリアなど、素晴らしきひと時を過ごせます。



BELMOND HOTEL CARUSO Ravello

ベルモンドホテル カルーソ

アマルフィの隣町、山の上にあるラヴェッロの超高級リゾート。11世紀に宮殿として建てられた建物は、地中海の上を漂うバルコニーのよう。歴史遺産と文化、美しさが満ち溢れた空間です。



My Favorite

~私のお気に入り~

第87回：男性会員様

「リバティヒルクラブで運動する最大の目的は、美味しい食事とお酒を、より美味しく楽しみたいというのが、本音です」と話される男性会員様。

——LHCでは普段どのような運動をされていますか？

まず、月に数回は、自宅から片道3キロ程の道のりを、駒沢公園を経由して、ウォーキングで通うように心掛けています。公園内各所を寄り道する事も多く、

——クラブでのこれからの目標は、いかがですか？

入会して2年程経ちますが、今までプールやスタジオ、DOOJOのレッスンに参加した事はありませんでした。最近では、知り合いも増えてきたので、これからは時間を作り、フィットネスプログラムにも積極的に、参加していきたいと思えます。



インタビュー中は、男性会員様の素敵なお話も聞かせて頂きました。これからもご自身の生活のリズムに合わせてクラブをご利用頂きたいと思えます。

(インタビュー：CLP課 藤田 景)

日々の運動習慣にプラス ダイエットサプリでもっと痩せやすい身体へ

自由が丘クリニック دکتر 杉本 佳香氏
(形成外科 美容外科医)

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4回目は、杉本佳香ドクターにお話を伺いました。



リバティヒルクラブのメンバー様は、日々の生活に運動を取り入れ、健康的なダイエットを心掛けていらっしゃる事と思います。

ダイエットは健康的に痩せることが大切ですから、体に合わないサプリメントの摂取により体調を崩してしまつては意味がありません。

運動で体の筋肉を強くする事が出来れば、基礎代謝が上がるだけでなく、心肺機能等内臓の動きも活発になるので、健康にも大変よい効果を生み出します。

そこで、自由が丘クリニックでは、『オートクチュール・ダイエットサプリメント』を提案しています。

毎日の運動習慣だけでも、メリハリのある身体をつくる事は可能ですが、夏本番を前にもっと早く結果を出したいという方は、運動や食事の工夫に加えて、ダイエットサプリメントを試されてはいかがでしょうか。

医師が診察し、現在の健康状態や生活習慣等を把握した上で、その方に必要なサプリメントを処方致します。
飲み始めて2ヶ月程度で効果が現れる方が多いのも特徴です。
また、ダイエットだけでなく、美白効果・抗酸化作用・疲労回復・睡眠・ストレス軽減等に効果的なサプリメントのご相談も承ります。

しかしながら、ダイエットサプリメントは数多くの種類が出回っており、何が自分に合っているのかを見極めるのは困難です。さらに、誤った情報から必要のないサプリメントを選んでしまつている方もいるのではと思われれます。

今回は、リバティヒルクラブのメンバー様にお試し頂きたく、特別料金でご用意致しました。薄着でボディラインが気になるこの時期に、是非、お試し下さい。

——リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

2年程前に仕事の第一線から退いた事を機に、これまで以上に時間を有効に使いたいと思い、それが実現出来るスポーツクラブを探していました。

きっかけは知人の紹介でしたが、クラブを見学した際、館内全体が落ち着いた雰囲気、メンバーも素敵な方々が多いと感じた点が入会の動機ですね。

また、偶然ですが、若かりし頃、利用していた西麻布のフレンチレストラン『フィガロ』が、リバティヒルクラブに outlet していた事も、魅力的でした。

※フィガロは、現在、南青山に本店を構えています。

これもクラブへ通う楽しみの一つです。

ジムでは、ボディメトリクスでストレッチを行い、身体をほぐします。その後、腹筋を各種マシンで鍛えたり、トレッドミルで30分程度ウォーキングをして、汗を流します。

定期的なストレッチのお陰で、慢性的だった肩こりが、解消されました。とても、嬉しかったですね。

運動後はサウナに入り、疲れを癒します。また、ラウンジで食事をする事もあり、実は大好きなウイスキーをボトルキープしています(笑)。

——クラブでのこれからの目標は、いかがですか？

入会して2年程経ちますが、今までプールやスタジオ、DOOJOのレッスンに参加した事はありませんでした。

最近では、知り合いも増えてきたので、これからは時間を作り、フィットネスプログラムにも積極的に、参加していきたいと思えます。



痩せるだけでなく、体が疲れにくくなった！肌がキレイになった！といった嬉しい効果も。

ドクターがあなたのダイエットをサポート！ オートクチュール・ダイエットサプリメント

リバティヒルクラブ 会員様特別 お試し料金 10%OFFにてお試し頂けます。(1ヶ月分)

女性用	10,008円～(税別)	▶	9,007円～(税別)
男性用	14,508円～(税別)	▶	13,057円～(税別)

■ 初診料：別途2,000円 ■ 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。
◆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)

初級

フィットネスプログラム紹介 ズンバ

スタジオ

60分

月

19時30分～20時30分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

2015年4月より新インストラクターによる「ズンバ」がスタート。リハビリクラブでは、複数名のインストラクターによる「ズンバ」を開講しています。同じ「ズンバ」でも、インストラクターによって、クラスの雰囲気やレッスン内容も異なります。実際に複数のクラスを体験してみるのも、フィットネスプログラムの楽しい活用法です。

※7月6日(月)より右記の時間に変更となります。



開講早々、人気の高いプログラムに。

◆どんな効果が期待できますか？

高強度と低強度の運動を交互に行う事により、消費カロリーの高いレッスンです。また、心肺機能向上と筋力アップに、とても効果的です。そして、体幹、腹筋、ヒップ、脚、腕等の重要な筋肉を鍛える事も出来ます。

◆こんな方にオススメ!!

- 脂肪燃焼したい方
- 筋力や体力をつけたい方
- 最近おなか周りが気になる方
- ストレスを発散させたい方
- 気分転換したい方
- 楽しみながらエクササイズしたい方
- 一人でやるジムトレーニングが苦手な方

インストラクター 石田 香織

高校時代ジャズダンスを始める。大学時代チアダンス部に所属。全国チアリーディング(2001 JAPAN CUP)日本選手大会にて優勝。J.C.D.A全米大会にて6位入賞等、数々の大会にて受賞。TBSガチンコファイトクラブ チアダンサーとしてテレビ出演。ブルーハーツバックダンサーPV出演等。2007年頃からフィットネスクラブ等で指導を開始。ズンバインストラクター資格認定取得。

初級

フィットネスプログラム紹介 タイヨガ

ドージョー

60分

火

13時45分～14時45分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

◆どんな効果が期待できますか？

タイヨガ(ルーシーダットン)は、「仙人体操」とも呼ばれています。足腰を丈夫にし、体のバランスを整え、「心」も「体」も、楽な状態へと導きます。自身で凝りや、歪みを矯正する事で、関節を柔らかくし、リンパの流れと血行を良くします。

◆こんな方にオススメ!!

- 足のむくみや、冷え性で悩んでいる方
- 膝、腰等にトラブルを抱えている方
- 筋力、柔軟性を付けたい方
- 姿勢を良くしたい方
- 長寿をまっとうしたい方

インストラクター 今井 龍

リハビリクラブパーソナルトレーナー
SHCC、THAILAND(サイアムヘルスカルチャーセンター)公認
パーソナルトレーナー
タイ文部省認定フッサバー(タイ古式マッサージスクール)卒業
日本こどもフィットネス協会アドバイザー
全国こどもチャレンジカップ主任審査員
IAC(インターナショナルエアロビクス・チャンピオンシップ)
95年全日本準優勝



独特の衣装でレッスンを行う今井インストラクター。「無理をせず、自分のペースで」が、このレッスンの基本的な考え方。



◆どんなクラスですか？

ゆっくりとした動きと、ポーズを中心に、レッスンをを行います。初心者の方や、身体の硬い方も、安心してご参加頂けます。

参加者のお声

- とても重要な下半身を鍛える事が出来ると同時に、身体全体が整います。今井インストラクターの話の内容は、毎回、勉強になります。
- 肩こりが解消し、姿勢が良くなりました。
- タイヨガの様々なポーズが何に効くのか、丁寧に説明してもらえるので、意識してレッスンを受ける事が出来ます。
- がっしりした体型とは裏腹に、今井インストラクターの楽しく穏やかな人柄と雰囲気癒されます。

参加者のお声

- ズンバのクラスは全て参加してみましたが、石田インストラクターのクラスが一番エネルギー!! 小柄な身体からは、想像出来ない程、激しい動きです。リズムカルで楽しい音楽を選曲してくれるのも、魅力の一つです。「しっかり汗をかき、運動したい」と言う方には、ぴったりのクラスです。ブルーな月曜日も、ストレスが一気に吹き飛びます。たくさん汗をかいて、ぐっすり眠れます。
- 初心者でも、思いっきり楽しめます。
- 音楽に合わせて、身体を思いっきり動かせるので、ストレス解消にぴったりです。

オープンデifestiバル 2015年5月31日(日)

設立15周年を迎えた当クラブ一般開放イベント『オープンデifestiバル』では、メンバーの皆様のご協力を頂き、史上最多の270名超の方々がご来館されました。誌面をお借りして、厚く御礼申し上げます。
スペシャルイベントだけでなく、フィットネスプログラムも定員いっぱいとなり、とても賑やかな一日となりました。
今回のフェスティバルを通じて、新しいメンバー様をお迎えする事も出来ました。



「絵手紙教室」「英会話教室」「フランス語講座」の3講座のカルチャークラスの体験会を開催。



晴天に恵まれた、屋上テニスコートでの『田中真梨プロの爽やかテニスレッスン』。午前・午後共に大人気!!



「間々田佳子 顔ヨガスペシャルレッスン」も、ラウンジいっぱい参加者で、大盛況となりました。



藤本明彦インストラクターによる『ボールルームダンス』も、関心が高く、多数の方々にご参加頂きました。

ジムエリアでの裸足の歩行禁止のお願い

ロッカーからジムエリアまで裸足で歩行されている方が、多数いらっしゃいます。
スタジオ・ドージョーを除くジムエリアでは、安全上および衛生管理上、裸足でのご利用は固くお断りしております。
ジムエリアでは、お履物をお履き下さいますよう、お願い申し上げます。

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。

7/5 ズンバ

講師 ▶ 石田 香織



ラテン音楽を中心に、音楽に合わせて、身体を動かす楽しいレッスンです。消費カロリーが高く、心肺機能向上と筋力アップにも効果的です。(初中級)

7/19 ダンスエアロ

講師 ▶ RUMI



ダンスの要素を取り入れながら、楽しくエアロピ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)

7/12 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)

7/26 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)



全日本スタンダードファイナリスト 藤本明彦・佐藤直美ペアによる『ヴェニーズワルツ』で、会場内を別世界へと誘います。15周年を記念して、写真の衣装で踊って頂きます。



辻口博啓シェフによる『メレンゲアート』は、なんと、リバティヒルクラブのスペシャル企画。さらに、辻口シェフの選んだモンサンクレールのケーキをお楽しみ頂けます。

Sweets, Art Performance, Ballroom Dance, Jazz Live...



リーダー&トロンボーンのエントル久保田(前列中央)が指揮する、総勢21人からなる『ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド』。テレビCMや大型イベント等でも話題の彼らが、パーティでは、どのような演出で会場内を沸かせるのか、乞うご期待!!

今年のアニバーサリーパーティーは、設立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。『辻口博啓シェフによるメレンゲアート』は、リバティヒルクラブスペシャルです。『藤本明彦・佐藤直美ペアによるボールルームダンス』・『ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド』の演奏等もお楽しみ頂けます。
また、ラウンジフィガロが、腕によりをかけたスペシャルビュッフェも堪能下さい。
いよいよ、開催間近となりましたが、まだ、定員に空きがございません。お早めにご予約下さい。
ご家族だけでなく、日頃懇意にされているご友人の方々もお誘い合わせの上、ご参加頂けます。
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)《特別休館日》
開場 17時30分
開演 18時 終演 20時30分予定
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)
*当日は大変混雑致しますので、お支払いは前日までお願い致します。
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。

開催直前!! アニバーサリーパーティ2015

【リバティヒルクラブ設立15周年特別企画】