

Club Information

2015.08

【特集】

カルチャークラス紹介
新レッスン体験会のご案内

LHC Calendar

August 2015

1	土		16	日	短縮営業日
2	日	フラワーショップ 短縮営業日	17	月	フランス語講座(入門 第14期)
3	月	フランス語講座(入門 第14期)	18	火	英会話教室(第15期)
4	火	英会話教室(第15期)	19	水	フラワーショップ 《カルチャークラス》フェイスリフティングボイス体験会
5	水	はじめてのイタリア語講座(第6期) フラワーショップ	20	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)
6	木	《カルチャークラス》タップダンス体験会 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)	21	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 ハワイアンキルト教室(第2期) 書道教室(第5期) フラワーショップ
7	金	ラウンジイベント『free soul R&B』 善プロ ゴルフ プライベートレッスン 金澤和枝コーチ 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	22	土	
8	土		23	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
9	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日	24	月	
10	月	フランス語講座(入門 第14期) フランス語講座(初級 第14期)	25	火	英会話教室(第15期) 善プロ ゴルフ プライベートレッスン
11	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン	26	水	ポタニカルアート教室(第2期) フラワーショップ
12	水	はじめてのイタリア語講座(第6期) ポタニカルアート教室(第2期)	27	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第7期)
13	木		28	金	はじめての水彩画体験会 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
14	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会	29	土	
15	土		30	日	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)			31	月	休館日

フラワーショップ臨時休業▶8月9日(日)~16日(日)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年9月号は、8月25日発行予定です。

特集

カルチャークラス紹介

リバティヒルクラブでは、語学系・教養系のカルチャークラスを合計9講座開講しています。新しくご入会された方にも、ご紹介致したく、今回特集を組む事となりました。是非、この機会に、ご体験頂ければ幸いです。スケジュールにつきましては、館内掲示をご覧ください。

ワイン選びから海外旅行まで、おまかせ!!

フランス語講座

大の日本^{びいき}虜であるデュラン・ニコラ先生による楽しいクラスです。先生の人柄も相まって、終始和やかな雰囲気の中、日常会話等を交えたレッスンも魅力のひとつ。入門クラスと初級クラスをご用意しております。先日開催された「オープンライフスタイル」でも、一般の方からも関心が高く、クラブでも人気の講座です。

- 入門編 月曜日 11時～12時30分 全6回
定員10名様
受講料 1期(6回分) 14,500円(税込)
1回 2,916円(税込)
- 初級編 月曜日 14時～16時 全6回
定員12名様
受講料 1期(6回分) 19,440円(税込)
1回 3,888円(税込)



日常会話から気軽にレッスン!!
気軽に参加出来る、レベルアップ

英会話教室

初心者の方からご参加頂け、分かり易いと評判の英会話教室です。テキストの授業だけでなく、日常の出来事を英語で発表し合う等、実用的な授業です。和気あいあいとした雰囲気ですので、途中から参加される方も、安心して受講頂けます。

- 入門編 火曜日 11時～12時30分 全6回
定員10名様
受講料 1期(6回分) 14,904円(税込)
1回 2,980円(税込)



陽気な気分であゆみから学ぶ!!
語学講座第3弾

イタリア語講座

イタリア語講座を開講しているスクールは決して多くないのではないのでしょうか。この講座は、初心者の方からお気軽にご参加頂けるイタリア語の初級講座です。日常会話だけでなく、文法にも触れながら、基礎を学びます。イタリア料理やファッション、美術が更に楽しくなること请け合いです。

- 初級編 水曜日 15時～16時30分 全6回
定員10名様
受講料 1期(6回分) 14,904円(税込)
1回 2,980円(税込)



世界で最も知的で エキサイティングなカードゲーム コントラクトブリッジ

世界に約一億人もの愛好者がいるカードゲームです。最低4人からゲームをする事が出来ます。個人競技ではなく、向かい合った二人がペアとなって競います。講師は、30年余り、レディースの日本代表として、海外の試合にも多数出場経験を持つ、坂本みどり氏です。入門クラスと初級クラスをご用意しております。頭脳プレーで、脳を活性化させましょう。クルーズツアー等でも、交流を深めるきっかけとなり、楽しみの幅が広がる事、間違えなしです。

- 入門編 木曜日 11時30分～13時30分 全10回
定員12名様
受講料 1期(10回分) 27,000円(税込)
1回 3,375円(税込)
- 初級編 木曜日 14時30分～17時 全5回
定員12名様
受講料 1期(5回分) 13,500円(税込)
1回 3,375円(税込)



手ぶらで気軽に参加し、書の世界へ 丁寧な指導が評判。 書道教室入門

「書道の基本と実用をテーマとした、書道教室です。落ち着いたスイートルームで、「和」の世界に浸り、凛とした気持ちで、書に向かえます。講師は、日本書院常任理事・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氏です。

同氏は、台湾の孔子廟においての書法交流会で書道パフォーマンスを行ったり、京都・清水寺では、古と優艶の書画展の代表作家として出品しています。また、TV番組の題字等、多方面でも活躍されています。懇切丁寧な指導で評判の本講座は、初めての方もお気軽にご参加頂けます。

- 入門編 金曜日 11時～12時30分 全6回
定員10名様
受講料 1期(6回分) 22,680円(税込)
1回 4,536円(税込)



作品ではなく、手紙。 個性を気軽に表現してみませんか? 絵手紙教室

絵手紙は「作品」ではなく、「手紙」です。本教室は、ありのままの自分を絵手紙で表現する楽しいクラスです。気負う事なく、短時間で描く事が出来ますので、どなたでもお気軽にご参加頂けます。講師は、日本絵手紙協会公認講師の吉岡溶子氏が担当しています。

- 入門編 水曜日 11時～12時30分 全6回
定員10名様
受講料 1期(6回分) 19,440円(税込)
1回 3,888円(税込)



ご自身の描くタッチを、知る良い機会に。ともかく、気軽に描く事が出来るのが、大きな魅力です。



身近な植物を見つめ、描く。 ボタニカルアート教室

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ひとり、「吉田桂子」氏による、ボタニカルアートの教室です。

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。

●入門・初級編 水曜日 10時30分～12時 全6回
定員10名様
受講料 1期(6回分) 22,680円(税込)
1回 4,566円(税込)



ボタニカルアートと言うと、学術的で難しい印象が強いですが、本講座では、初めて描く方の為に、小さな対象物から描き始めます。お花にご興味のある方なら、どなたでもご参加頂けます。

カラフルでおしゃれな小物から製作。 ハワイアンキルト教室

話題のハワイアンキルト講座が、カルチャークラスに登場しました。針の持ち方・縫い方から丁寧に説明します。シャドーキルト額(パンノキ)、シャドーキルトポーチ、ハワイアンキルトミニバッグ等を製作します。

●入門・初級編
金曜日 14時15分～16時15分 全6回
定員8名様
受講料 1期(6回分) 22,680円(税込)
1回 4,566円(税込)



本講座では、1～3のような比較的に簡単な小物を製作します。
1 シャドーキルト額入り
2 ハワイアンキルトミニバッグ
3 シャドーキルトポーチ

《カルチャークラス体験会》 はじめての水彩画 体験会

カルチャークラス『はじめての水彩画』開講に向けて、テーマを見直し、はじめての方でも、気軽にご参加頂ける内容での体験会を開催する事となりました。

皆様のご参加を是非お待ちしております。

開催日時▼8月28日(金)
15時～17時

開催場所▼ラウンジスイートルーム
募集定員▼10名様

※ご持参頂くものはございません。手ぶらでご参加下さい。

※体験会の内容等詳細は、近日中に、館内掲示、及びホームページにてご案内致します。



体験会申込受付中

関・連・情・報

《カルチャークラス》 タップダンス体験会

申込受付中



西村 麻亜沙 Masa Nishimura

ジャズダンスを尚すみれ・坂井恵に師事。シアターダンス、ペアダンスをケンジ中尾に師事。タップダンスを穴田英明に師事。舞台歴・TVバックダンサー・イベント出演・振付指導等、多数。現在は、TRBタップダンススタジオ・Studio VIEW・劇団東俳・ジュウジャカルチャーセンター等で、タップダンス・ジャズダンスを子供から大人まで幅広く指導している。

語学・教養系だけでなく、アクティブ系も充実を図っている『カルチャークラス』。8月に、アクティブ系の2レッスンの体験会を開催致します。本科開講を予定した内容ですので、是非、皆様のご参加をお待ちしております。

《カルチャークラス》 フェイスイリフティングボイス体験会

申込受付中



清水 由香 Yuka Shimizu

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。ライブ、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。

当クラブでは、カルチャークラスの一つとして、新たに『タップダンス』の開講を予定しております。開講に際して、『タップダンス体験会』を開催致します。ジャズダンス等、ダンス系プログラムに参加している方ももちろん、音楽好きの方なら、どなたでもご参加頂ける初心者向けのプログラムです。「タップの達人」として知られる穴田英明氏の主宰する「TRBタップダンススタジオ」の協力により、TV出演等で活躍中の西村麻亜沙氏を迎えて、レッスンを開催致します。

普段と違ったステップを、ご自身の身体で体感してみませんか？

開催日時 2015年8月6日(木)
17時15分～18時15分

会場 スタジオ

参加費 無料

定員 20名様(定員に達し次第、締め切らせて頂きます)
*トレーニングウェアとトレーニングシューズをご持参下さい。(タップシューズでなくても結構です。)
*お申し込みお問い合わせは、2階ジムカウンター又はジムスタッフ齋藤圭まで。

当クラブでは通常レッスンの、『フェイスイリフティングボイス』に加え、新たにカルチャークラスの開講を予定しております。通常レッスンでは、ボイスエクササイズが中心で、歌は後半10分程度ですが、カルチャークラスでは、ボイスエクササイズだけでなく、歌唱法等の歌のレッスンの割合の多いプログラムを予定しております。通常レッスンにご参加されている方だけでなく、コーラスグループに所属されている方や、歌のお好きな方にも、是非ご参加頂きたい楽しいクラスです。体験会では、簡単な紹介と共に、実際のレッスンの一部をご体験頂きます。

開催日時 2015年8月19日(水)
10時20分～11時20分

会場 DOJO

参加費 無料

定員 20名様(定員に達し次第、締め切らせて頂きます)
*お申し込みお問い合わせは、2階ジムカウンター又はジムスタッフ齋藤圭まで。

沖縄ファンダイビングツアー

2015年6月19日(金)~21日(日)

沖縄本島の本部半島の沖合の『水納島』でのダイビングの様子



参加者のお声

●今回は、沖縄本部町から水納島(みんなじま)の近くまで船で行き、潜りました。海は透明度抜群、海底の砂は真白で、カラフルな熱帯の魚や貴重な珊瑚礁が沢山見られました。日常とは全く違う世界に心から癒されます。まだ2回目の参加ですが、また来年も行くように、腕を磨きたいと思います。スタッフの方々の行き届いたサポートで、安心して楽しむ事が出来るのは、本当に有難い事です。勿論、アフター5も格別で、心もお腹も満たされました。有難うございました。

●参加してまだ3年目ですが、インストラクターの方々に助けて貰いながら、初心者の方も、毎回快適なダイビングを楽しんでいます。好天に恵まれ、沖縄の海は言葉では言い尽くせないほど美しく、今回もイソギンチャクと共生している可愛いクマノミにも沢山出会う事が出来ました。海の中という非日常の世界を体験する事によって、心がりフレッシュされます。ダイビングは年齢に関係なく楽しめるスポーツなので、これからも続けていきたいと思っています。

●一年振りの沖縄ダイビングツアーに緊張し、天候も心配しながら出発。懸念されていた空は、ブルー一色で、光輝く海中は、どこまでも青く澄み渡り、これこそ沖縄ダイビング日和でした。2泊3日で4本のダイブ、深度Max20m、潜水時間平均45分。クマノミ、ニモ、ウミウシは可愛らしく、また、群れをつくりながら目の前に現れる魚たちも見事でした。初日の夕食は、翌日ダイブの為、程々にして就寝しました。2日目の夕食は、三味線ライブを観ながら、島野菜・アゲ豚等々、おいしい沖縄料理と泡盛で、至福の時間を過ごしました。3日目は、身体の窒素が抜けるまでイオンで買物をしたり、旧海軍司令部に立ち寄って沖縄戦の資料を見て涙する、こんな充実したダイビングツアーでした。

毎年恒例となりました、沖縄ダイビングツアーですが、今年は、9名の方にご参加頂き、沖縄本島の本部半島の沖に浮かぶ、水納島というポイントで潜りました。水納島は、真つ白な砂地で、透明度も良く、大きな珊瑚礁もあり、とても満足いくダイビングポイントでした。

天候も予報では雨でしたが、ダイビング中は雨に降られる事もなく、沖縄らしいカラッとした天気にも恵まれた3日間となりました。

ダイビングはこれからがベストシーズンになります。今後も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申し上げます。

(スポーツフィットネス課 齋藤圭)

初級

フィットネスプログラム紹介

ヨーガ

ドージョー

60分	60分	木	11時00分~12時00分
60分	60分	火	19時00分~20時00分

第1・3・5木曜日は、吉村が担当します。

強度



難易度



■どんな効果が期待できますか？

ヨーガの目的は、心身一如の状態になる事にあります。心身一如とは、身体を整える「調身」、呼吸を整える「調息」、心を整える「調心」の三つが、ついに調和した状態を指します。真の健康は、心と体が一致してこそ実現します。継続は力なり、楽しみながら、自分本来の持っている治癒力や免疫力が高められるのです。ストレスに対して、不死身になります。自律神経の副交感神経をトーンアップする事が出来ます。

■こんな方にオススメ!!

何歳になっても、あるいは、病弱な方やスポーツの苦手な方でも、自分なりの方法を見出す事が出来ます。一般の体操と異なる点は、体を「鍛える」のではなく、あくまでも「整える」事を目的としています。

インストラクター 小笠原智恵美

故佐保田鶴治先生の門下生として、インドパキスタン・ネパールでのヨーガ研修を経て、東京ヨーガ禅道友会講師、日本ヨーガ禅道友会教師となる。教師会世話人を担った後、評議員を務め、現在、運営委員。
「チッタプラサダーの会」主宰。ヨーガ指導歴30年以上。陸上自衛隊用賀駐屯地での指導に対して、感謝状を授与される等、各地でヨーガ講演及び実技指導を行っている。また、インド哲学者教授を招き、バガバッドギーター講演その他の勉強会を開催している。

参加者のお声

●ヨーガは、「心と体の健康法」と同じ、ヨーガを始めました。小笠原先生は、「ヨーガは、各々自分が気持ち良いと感じる程度で、充分効果があります」と話され、呼吸法やヨーガ体操等を丁寧に教えて下さいます。お陰様で、高齢者の私も無理なく、マイペースでヨーガを楽しんでおります。

●火曜日の19:00~20:00は、私のゴールデンタイムの一つです。外出しにくい夕方の時間帯ですが、ニコニコ待ち構えている方々が大勢集まります。10年近く教えて頂いていますが、その道は深く、覚束ない私ですが、小笠原先生は、出来る範囲で良いとおっしゃるので、続いています。疲れている日でも、終了時は身体が軽くなり、その夜は良く眠れるとの声も多いです。研鑽を積まれた小笠原先生の御指導に集中出来る事は幸せです。出来るだけ続けたいと思います。

●身体の柔軟性だけではなく、精神的な癒しにもとても良いクラスです。小笠原先生のオーラと、透き通るようなお声の響きが相俟って、心地良い空気感に包まれます。ふあっと心が軽くなって、終了後には頭がスッキリして、気持ちの良さが残ります。長年参加されている先輩方にお会い出来るのも、楽しみの一つです。

●インストラクターの方に「井手さんはヨーガが合うと思いますよ」とのアドバイスから、小笠原先生にお世話になり、10年近くになります。お陰様で、今までひどかった頭痛も無くなり、このレッスンは欠かせないものになりました。小笠原先生は、参加者の具合に合わせてプログラムを組んで下さり、本当に丁寧な指導で、先生に出会えた事に感謝しております。

●運動嫌いの私ですが、参加すると夜ぐっすり眠れるのが嬉しいです。これからも続けたいと思います。

●以前のフィットネスクラブでは、ステップ、ファンエアロ、ダイビング等のアクティブ系のレッスンに参加していました。リバティヒルクラブでは、火曜日夜の小笠原先生のヨーガを受けています。分かり易く、無理の無いプログラムです。そして、呼吸法により、じわっと汗が出て、気持ちが良いです。シャバアサナでは、数分睡魔に引き込まれ、疲れが取れます。

■どんなクラスですか？
ヨーガの体操には、四つの原則があり、これを基本にすれば、動作の形に拘らず、マイペースで楽しむ事が出来ます。
①動作はできるだけゆっくり行う。
②緊張と弛緩の適度な交替を意識し、特に弛緩を大切に。
③意識は身体全体、または一部に向けておく。
④動作は呼吸と結びついている。
ヨーガを通じて、真の健康実現を目指しています。



瞑想が中心のレッスンですが、このような型が自然体で行えるのもヨーガの奥の深さです。(難易度が高い為、レッスンでは行いません)





木下あゆみ 予約可能日 日月水木金
平井 樹理 予約可能日 日火金
石澤 晃子 予約可能日 火水金土

ヘッドスパリニューアル キャンペーン実施中!
大好評を頂いているヘッドスパが、この度リニューアル致しました。
新しくアイケアが加わり、クマ・むくみの無いスッキリとした目元に導きます。

- Aコース 60分コース ヘッドスパ30分+ボディケア30分 通常¥6,480
Bコース 90分コース ヘッドスパ30分+ボディケア60分 通常¥9,720



「オリゴメールピュア」を数量限定でプレゼント!!
施術後に、美白系ハーブティ『グランホワイト』をサービス!!

タッチスパ
初めてのオールハンドによる
痩身コース『モルフオデザイン』
オールハンドによる痩身コースが新しく加わりました。
新たに編み出した独自のマッサージテクニックにより、美しい流線型のボディラインを創り出すと共に、ボディを引き締めながら、リフトアップしていきます。

- Aコース 60分コース ボディスクラブ+ボディマッサージ 通常¥13,500
Bコース 90分コース ボディスクラブ+ボディパック(パート)+ボディマッサージ 通常¥19,940



怪我を防ぎ、メンバー様同士が、快適で安全にご利用頂けるよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。

プールコース内 右側通行のお願い
プールでのご遊泳の際は、コース内では右側通行をお守り下さい。
また、すれ違う際は、十分に注意しながらご遊泳下さいますよう、お願い致します。

ジムエリアでの裸足の歩行禁止のお願い
現在、ロッカーからジムエリアまでを、裸足で歩行されている方が、大勢いらっしゃいます。
スタジオ・ドージョーを除くジムエリアでは、安全上及び衛生管理上、裸足でのご利用は固くお断りしております。



トレーニングでひと汗かいた後に、さっぱりした冷し中華と、爽快なビールで、リラックスタイムを。

ラウンジフィガロ 冷し中華+ビールセット
いよいよ本格的な夏が到来。ラウンジフィガロでは、夏の定番「冷し中華」と「ビール」をセットにした、お得なメニューを期間限定でご用意致しました。
開催日時 2015年9月28日(月)まで
15時30分~21時30分(ラストオーダー)

- 冷し中華(棒棒鶏付)+生ビール大(約660ml) ¥2,040
冷し中華(棒棒鶏付)+生ビール小(約330ml) ¥1,760
冷し中華(棒棒鶏付)+ノンアルコール(約330ml) ¥1,860

SUNDAY'S SPECIAL

ズンバ
講師▶石田 香織
ご好評につき、今月も『ズンバ』が再登場。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。

ボール&ストレッチ
講師▶杉田 欣也
ギムニクボールを使って、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。

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。

ショー ステージ ジャズ
講師▶朝純真世(あさずみまよ)
《あなたも、ショーステージを体感しませんか?》ショー独自のエクササイズで、綺麗な姿勢、スタイルアップを目指します。

リトモス
講師▶曾根原悠悟
南米のアルゼンチンで考案されたダンスエクササイズ系ダイエットプログラムを体験しましょう。

free soul R&B
全編アナログレコード ノンストップMIX 第8弾!!
DJ: クラシックプランナー 藤田 景
2015.8.7 (fri) 19:00...21:00
ラウンジ フィガロ(エントランスフリー)

アナログレコードノンストップMIX free soul R&B
クラブライフプランナー 藤田景による、『全編アナログレコード ノンストップMIX』も、この度、第8回目を迎えます。今回は、70年代~80年代の「Soul」や「R&B」を中心とした選曲で、涼しげで都会的な夜を演出致します。