

Club Information

クラブインフォメーション

2015.09

[特集]

今秋こそ、タッチスパで痩せる!!
モルフォデザイナー/インディバスリミング

LHC Calendar

September 2015

1	火	英会話教室(第15期)	16	水	絵手紙教室(第4期)
2	水	絵手紙教室(第4期)	17	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第7期)
3	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第7期) コントラクトブリッジ講座(初級 第7期)	18	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室(第6期) フラワーショップ
4	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 善プロ ゴルフ プライベートレッスン 書道教室(第6期) フラワーショップ	19	土	
5	土		20	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
6	日	フラワーショップ 短縮営業日	21	月	短縮営業日
7	月	フランス語講座(初級 第13期)	22	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日
8	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第15期)	23	水	フラワーショップ 短縮営業日
9	水	ボタニカルアート教室(第2期) フラワーショップ	24	木	
10	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第7期)	25	金	ハワイアンキルト教室(第2期) 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
11	金	ハワイアンキルト教室(第2期) 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	26	土	LHC & JITC男子ダブルス 伊豆ベストポイントダイビングツアー
12	土		27	日	フラワーショップ臨時休業 短縮営業日
13	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	28	月	
14	月		29	火	休館日
15	火		30	水	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)

表紙の写真

ハルシュタットは、オーストリアのザルツブルグから鉄道で2時間程の小さな町。「世界の湖畔で最も美しい」と讃えられています。ハルシュタット湖の湖畔に広がるこの町と湖畔一帯は、1997年にユネスコ世界遺産にも登録されています。



秋のハルシュタット湖(オーストリア)

LIBERTYHILL CLUB

クラブインフォメーション 2015年9月号(2015年8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

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年10月号は、9月25日発行予定です。

驚異の痩身効果

機器でなければアプローチ出来ない
深部の筋肉や脂肪に働きかけ、
痩せやすい身体をつくる!!

インディバスリミング

モルフォデザイナー

独自のオールハンドならではの
美しくメリハリのあるボディラインを
つくる!!



高周波エネルギーにより、
有酸素運動の約5倍にも匹敵する
温熱効果で、ボディラインへの
即効性を発揮します。



女性はもちろん、
男性も大歓迎!!

男性も歓迎

インディバの後、
アロマオイルトリートメントを行い、
老廃物の排泄を促します。

【インディバスリミング】

[60分]	10,800円
[90分]	14,580円
[120分]	19,440円

※お得な回数券も
ご用意しております。

- お客様の声**
- 頑固な下腹部のセルライトが、柔らかくなりました。
 - 施術後、履いてきたパンツが緩くなり、効果をすぐに実感出来ました。
 - インディバスリミングを続けたお陰で、体温が上がり、身体が冷えにくくなりました。昨年の冬を乗り越えました。
 - 太りにくい体質になり、自分自身驚いています。
 - 施術後、足が細くなりました。また、むくみや、たるみがなくなり、身体全体がすっきりしました。

**世界で最も優れた高周波温熱機器で、
すぐに効果を実感!! 『インディバスリミング』**

- ◆ スペインのインディバ社の高周波温熱機器を使用した、痩身コースです。
- ◆ 体温を上げる事で、代謝が高まり、痩せやすい身体になります。
- ◆ 筋肉にアプローチし、ボディラインを整えます。
- ◆ 固い脂肪やセルライトが柔らかくなり、燃えやすくなります。
- ◆ 継続する事で、自律神経を整え、体質改善が図れます。
- ◆ 内臓脂肪に直接アプローチし、健康的な身体をつくります。
- ◆ 冷え性・コリ・筋肉疲労の改善に効果的です。

※当クラブではライセンスを取得したセラピストが、お一人お一人に合わせて、効果的な施術を行います。

インディバには、スリミングの他に、
アクティブとフェイシャルの2コースをご用意。

※インディバの3コースは、女性・男性ともにお受け頂けます。

男性も歓迎

インディバフェイシャル

お顔の筋肉を緩め、老廃物を体外へ
へ流し出します。
お肌のキメを整え、血色の良い
小顔へ導きます。また、頬やあごの
たるみを刺激し、リフトアップにも
効果的です。



男性も歓迎

インディバアクティブ

世界で活躍しているテニス・ゴルフ等の
トッププレーヤー達も愛用!!
従来のマッサージでは難しい深部組織まで
アプローチし、ケガや痛みの予防だけでなく、
疲労回復や可動域の改善を図ります。



でもモルフォデザイナーなら
痛くないし、気持ちいい!!

従来の痩身マッサージは
痛くて、イヤッ!!

女性限定

この秋、タッチスパで痩せる!!
モルフォデザイナー / インディバスリミング

リバティヒルクラブ独自の2つの痩身コースの組み合わせで、驚きの相乗効果!!

お客様の声

- 施術後、お腹のラインがスッキリして、驚きました。
- あまりの気持ち良さに、うとうととして、つい眠ってしまいました。
- Bコースのボディパックは、温かくて気持ち良く、施術後、肌が柔らかくなりました。
- 心地良い汗をかき、脂肪燃焼している事が実感出来ました。
- 痩せるだけでなく、ボディスクラブの効果で、肌がツルツルになり、若返った感じがしました。
- 施術後、明らかにヒップが上がり、数日経っても効果が持続しました。
- ジャスミンとオレンジの香りで、とてもリラックス出来ました。

新コースキャンペーン

8月1日(土)~9月28日(月)

《まずはお試し!!》Aコース 60分

ボディスクラブ+ボディマッサージ

通常 ¥13,500

▶ キャンペーン価格 ¥11,610(税込)

《効果をさらに実感!!》Bコース 90分

ボディスクラブ+ボディパック(パーツ)+ボディマッサージ

通常 ¥19,940

▶ キャンペーン価格 ¥15,950(税込)

おすすめ
コース



施術後に、
美白系ハーブティ
『グランホワイト』を
サービス!!

入浴剤
「オリゴメールピュア」を
数量限定でプレゼント!!



ヘルス&ビューティケアセミナー【第5回】 世界初・最新技術『マイクロアレイ血液検査』 CT・MRI・PET検査でも検出の難しい『超早期がん』リスクが発見可能に!!

自由が丘クリニック特別外来
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
一般・消化器外科教授

こくば
幸均氏
ゆきひと



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、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5回目は、聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 一般・消化器外科教授の國場幸均先生にお話を伺いました。同教授は、豊富な臨床経験を基に、自由が丘クリニックの予防内科特別外来として診察する、消化器外科のスペシャリストです。

□日本人男性の2人に1人、女性の3人に1人がかかるといわれている「がん」

日本人が「がん」にかかる確率は高く、検診でがんを早期発見する事は、がんによる死亡率を減少させるだけでなく、治療後のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質)を高めるためにも大変重要です。

□「腫瘍マーカー」単独では診断が難しい

血液を使ったがんの検査の一つに、腫瘍マーカーがあります。これはがん細胞が作り出すタンパク質等を測定し、がんがあるかどうかを診断する方法です。

しかし、腫瘍マーカー単独で、がんを診断する事は難しいとされ、現状では、がん診断の補助的な検査や、治療後の経過観察の検査として使用されています。そのため、画像診断等を組み合わせて行いますが、これらの従来の検査方法では、**がんがある程度の大きさにならないと検出出来ません。**

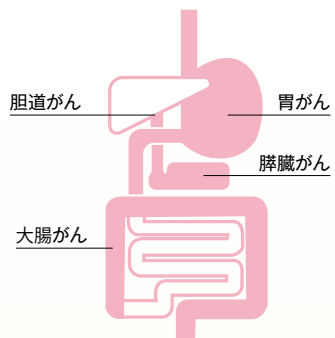
□世界初・最新技術『マイクロアレイ血液検査』

『マイクロアレイ』とは、がん等の異物に対する体の反応を遺伝子レベルで測定出来る最新の技術です。血液が、がん細胞に反応する状況を**世界で初めて**、遺伝子レベルで、捉える事が出来るようになりました。これを利用して開発されたのが、『マイクロアレイ血液検査』です。

この『マイクロアレイ血液検査』は、CT・MRI・PET検査でも検出出来ない、消化器系の**超早期がんリスクを発見する事が可能なのです。**

□『マイクロアレイ血液検査』5つの特徴

①**超早期がんを検出可能**
従来の検査では検出出来ない、超早期がんリスクを発見する事が可能となります。



②**簡単な検査方法**
検査は、1回の採血のみです。
※自由が丘クリニックでは、その他30項目も検査します。

③**高い感度で発見**
消化器のがんに対し9割の高い感度で、がんリスクを検出する事が可能です。

④**同時に検査できる**
一度の採血で、胃がん・大腸がん・膵臓がん・胆道がんの検査が出来ます。

⑤**安心の検査方法**
特殊な薬剤の投薬もなく、X線の被曝もなく、安心して検査を受ける事が出来ます。

《消化器外科特別外来》
國場 幸均教授による診察(土曜)
『マイクロアレイ血液検査』
140,000円(税別・初診料別途)
■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)

My Favorite ~私のお気に入り~

第88回：女性会員 様

クラブ内では、仲間同士でアクアレッションやゴルフレッスンを受けられ、また、旧友とのハイキングも楽しめる、アクティブな会員様。

入会されたきっかけは、どのような事でしょうか？

既にリバティヒルクラブのメンバーになつている、実弟夫婦の勧めで、一年程前に主人と一緒に入会を致しました。

リバティヒルクラブでは、普段どのようなレッスンを受けられていますか？

現在は、週に2回のペースで、利用しております。ここ数ヶ月間は、日曜日の午前中に、富士インストラクターの2つのレッスンに連続して参加しています。

『スイム1』でクロールの正しい泳ぎ方を教わり、次の『アクアトリートメント』では、体幹を意識しながら、水中で身体を動かすトレーニングをしています。

実は今まで、家事や孫の世話等で腰を痛めていたのですが、驚いた事に、『アクアトリートメント』を始めたところ、腰痛が激減しました。

また、『金澤コーチのゴルフレッスン』も、プールレッスンで二緒の方と受けています。その後はラウンジでゆっくりと食事をして寛ぎます。

入会してまだ日が浅いので、これからジムのプログラムにも徐々に参加をしていきたいと思えます。

リバティヒルクラブの気に入られている点は何でしょうか？

スタッフの皆様への心配りには感謝しています。特に駐車場のポーターの方々は、私の顔を覚えて下さっているようで、ドライビングレンジに向かう時は、すぐにゴルフバッグを持ってきてくれるので、とても助かります。

ご趣味についてお聞かせ下さい。

数年前から、学生時代の友人4人と月に一回、高尾山に登っています。植物図鑑を片手に、草花の観察をしたり、学生の頃の思い出話等に花を咲かせたりしながら、ゆっくりとウォーキングを楽しんでいます。富士山を臨めるお気に入りの絶景スポットもあり、今秋も、紅葉時期に合わせて訪れる予定です。

都心からのアクセスも良いので、メンバーの皆様にも、気軽に登山が楽しめる高尾山を、是非お薦めしたいですね！



女性会員様の素敵なお話で、大変楽しいインタビューとなりました。高尾山を訪れた事のない私も、今度是非チャレンジしてみたいと思います。
(インタビュー：クラブライフプランナー課 藤田 景)

My Favoriteにご協力頂けるメンバー様を募集しております。フロントスタッフまでお気軽にお願い致します。



■ **どんなクラスですか？**
 ステップ台を使用したエクササイズです。リズムに合わせてながら、ステップ台の昇降を中心とした、様々なステップに慣れながら、楽しむクラスです。ステップエクササイズが初めての方でも、安心してご参加頂けます。リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう。

初中級 フィットネスプログラム紹介 ベーシック ステップ

スタジオ

60分 月 14時30分〜15時30分
 強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★★☆☆☆

■ **どんな効果が期待できますか？**

様々な昇降運動を習得しながら、脂肪燃焼や持久力アップを図る事が出来ます。また、下半身が強化され、身体のコントロール力やバランス力も向上されます。筋力トレーニングやストレッチ等のコンディショニングもプログラムに組み込んでいますので、お時間のない方でも、60分で万遍なく身体を調整する事が出来ます。

■ **こんな方にオススメ!!**

- ステップエクササイズがはじめての方
- 身体のラインを整えたい方
- 持久力を高めたい方
- リフレッシュしたい方

インストラクター **水谷 知晴**
みずたに ちはる

日本体育大学女子短期大学卒業
 保健体育教員免許取得。
 日本MF協会インストラクター。
 ベビーから大人までのフィットネスエアロビクス、アクアビクス、ヨガ等のレッスンを受け持つ。
 リバティヒルクラブでは、火曜日11時〜11時45分の『アクア&ウォーク』も担当しています。

参加者のお声

- 有酸素運動や筋力トレーニング等、内容の充実したレッスンです。楽しい音楽と、可愛い水谷インストラクターの掛け声に励まされ、気がつけば1時間が経っている……というイメージです。一人でトレーニングするより、ずっと楽しいですよ。
- ストレッチもレッスン内で行う等、工夫がされていて、飽きずに続ける事の出来るプログラムですね!
- ステップ台を使って昇り降りを繰り返すので、レッスン終了後は、脂肪を燃焼した感じがあります。バランス力も付いたような気がします。
- 気持ちの良い汗とトレーニングをしたという充実感が得られる、密度の高い1時間のプログラムだと思います。終わった後は、リフレッシュされ、すっきりします。



■ **どんなクラスですか？**
 クラスの流れは、ウォーミングアップ▼アイソレーション(体の各部位を単独で動かす基本練習)▼振付です。1ヶ月かけて、4回のレッスンで1つの振り付けを練習します。振り付けは、スローテンポのバラード曲から、アップビートの早振りまで、その月により変えていきます。その日の参加された方に合わせて、振り付けを進めたり、復習する等、柔軟的なカリキュラムを組んでいます。

中上級 フィットネスプログラム紹介 ジャズダンス

スタジオ

60分 木 14時45分〜15時45分
 強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★★☆☆☆

■ **どんな効果が期待できますか？**

音楽に合わせて楽しみながら踊るので、ストレスホルモンを減少させたり、幸福感をもたらすエンドルフィンの分泌が高まりやすくなり、心身共にリフレッシュ効果の高いトレーニングです。また、色々な振り付けの習得を通じて、バランス感覚を養うだけでなく、記憶力を高める働きもあります。もちろん、シェイプアップ効果も抜群です。

■ **こんな方にオススメ!!**

- 音楽に合わせて思いっきり踊りたい方
- 色々なジャンルの曲で、踊ってみたい方
- シェイプアップしたい方

楽しく踊って頂け、笑顔の溢れるレッスンになるよう心がけています。皆様のご参加を是非お待ちしております。

インストラクター **miyuki**

12歳よりクラシックバレエ、ジャズダンス、ヒップホップ、ラテンダンス等、色々なダンスジャンルを学び、モデル、ダンサー、MC等、様々な仕事を経験。ダンス以外では、ピラティス、ZUMBA、バレトン等のクラスを担当しています。

参加者のお声

- ダンスの経験があまりなくても、miyukiインストラクターが、丁寧に教えて下さるので、楽しく参加する事が出来ました。続ければ、踊れるようになる気がしました。
- 若い頃に比べて、音楽を聞く事も少なくなりましたが、ジャズダンスのクラスで、色々なジャンルの音楽に合わせて、ダンスをしていると、心も若返っていると感じます。
- とにかく、楽しく続けられます。音楽のジャンルも多岐にわたっているので、飽きません。身体を大きく使った、しなやかな動きを身に付けられる気がします。
- 毎月変わるmiyuki先生の振り付けは、伸びやかでメリハリがあって、格好が良いです。上手に踊れなくても気分が高揚し、楽しいレッスンです。



最・新・情・報

LHC & JIITC 男子テニスダブルス

ようやく暑さが和らぐ9月下旬に自由が丘インターナショナルテニスカレッジ(JIITC)と合同で、男子テニスダブルスを開催致します。
ペアの一人がLHCまたはJIITCに所属していれば、どなたでも参加頂けます。ご友人をお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

開催日時 2015年9月26日(土)
10時15分～15時45分
会場 リバティヒルクラブ ルーフコート
参加費 1組(2名) ¥8,208(税込)
定員 先着8組(16名様)
締切日 9月19日(土)
※ペアにてお申し込み下さい。
※料金には昼食代は含まれておりません。

イベントレポート

Challengeテニス!

2015年7月22日(水)
リバティヒルクラブ ルーフコート

ご参加された方々のお声

- 青空の下、暑さにも負けず、楽しい時間を過ごさせて頂きました。2度目の参加でしたが、上達というより、ストレス発散してスッキリしました!一時間ずっと笑顔でいられて幸せでした。有難うございました。また是非お願い致します。
- 2度目のイベントを開催して頂き、有難うございます。夏の暑さが心配でしたが、楽しく分かり易い指導の山下コーチのレッスンをまた受けてみたいと思います。コーチ・スタッフの方々、小野寺さん、有難うございました。

テニスコーチ 山下 任美

暑さが増す中、第2回の『Challengeテニス!』を開催致しました。暑くて集中出来ないかな...と思いきや、皆さん黙々と、そして笑顔でプレーを楽しんで下さいました。
屋上のため、風も吹き、1時間のレッスンであれば、休憩を入れながら楽しくプレーを終えられる...。皆様そんな様子だったように思いました。秋にも開催したいと考えておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。



気軽な日帰りを楽しむ

伊豆ベストポイントダイビングツアー

ライセンスをお持ちの初級者から、上級者の方を対象とした日帰りのポイントダイビングツアーを今年も開催致します。開催地は、昨年と同じ、伊豆です。ダイビングショップ「OCEAN TRIVE」の協賛で、伊豆のベストポイントを探ります。
東京から近距離というアクセスの良さに加え、美しい海が臨めるロケーションの伊豆での一日をお楽しみ頂ける気軽なダイビングツアーです。
皆様のご参加をお待ちしております。

開催日 2015年9月26日(土)
6時20分 リバティヒルクラブ集合
6時30分 出発
18時30分 リバティヒルクラブ到着
場 所 静岡県伊豆市
参加費 お一人様 ¥33,480(税込)
※内訳: 往復交通費・施設利用料・保険代・ウエイト代・ガイド代・タンク代・ボートレンタル代
※レンタル器材・昼食は、別途料金となります。
(重器材 ¥6,000 ウェットスーツ ¥3,000 軽器材 各 ¥500)
キャンセル料 前日: 半額 当日: 全額
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9月23日(水)
※詳細は、館内掲示またはパンフレットをご覧ください。
※お申し込み・お問い合わせは、齋藤圭までお気軽に。
※当日の海洋状況により、ツアーを中止する場合があります。予めご了承下さい。

イベントレポート

Free Soul R&B

2015年8月7日(金) ラウンジ

ご参加された方々のお声

- 日本人のアーティストの曲までかなりバラエティに富んでいて、とても懐かしい思いで聴いていました。
- 洋楽は、やはり70年代、80年代が大変懐かしいですね。藤田さんのセレクションを最高に楽しむ事が出来ました。有難うございました。コンテンポラリーブラック、アシッドジャズなども取り上げて欲しいです。
- 是非スティービー・ワンダーの特集をやって欲しいです。
- とても良かった!曲目リストが欲しかったです。
- 藤田君の選曲は、本当に最高でした。あまり詳しくない私でも大変楽しめて、心地良い時間を過ごせました。チャカ・カーン『THROUGH THE FIRE』が特に良かったです。
- 曲が変わる度に、レコードのジャケットを前に出しているのは良いアイデアですね。山下達郎の『愛を描いて』や、マイケルジャクソンの『ROCK WITH YOU』のライブバージョンは最高でした!
- 『映画音楽特集』等も企画して欲しいです。1回だけでなく、テーマ別にシリーズ化して頂ければ、楽しいと思います。

クラブライフプランナー 藤田 景

アナログレコードオンリーのイベントとしては、お蔭様で第8回目を迎えることが出来ました。今回は70年代から80年代のソウルやR&Bを中心に、約50曲ノンストップでミックス致しました。真夏の夜にピッタリの音楽で、楽しんで頂けましたら幸いです。ご来場頂きました方々には、改めて御礼を申し上げます。次回は、この秋に開催予定です!是非、足をお運び頂けたらと思います。

やさしい水彩画体験会

水彩絵具で花を描いてみましょう。
水彩画には人々を惹き付けて止まない、明るく鮮やかな発色と透明性があります。
また、私たちにとって、水彩絵具は、小学校でも使った親しみやすい画材です。
使い方は単純ですが、にじみやぼかし等、様々なテクニックで、個性豊かな作品が描けます。
講師は、童話・絵本の挿絵でも活躍されているYUJI氏です。

開催日時 2015年8月28日(金)
15時~17時(120分)
会場 ラウンジスイートルーム
参加費 無料
定員 10名様
※ご持参頂く持ち物はございません。



フランスを中心に20年余りヨーロッパで、絵画の修行をしてきた経験をもとに、デッサン・水彩画・油絵・アクリル画等を、基礎から分かり易く指導。また、童話・絵本の挿絵にも携わる。



YUJI氏

ジムエリアでの裸足の歩行禁止のお願い

現在、ロッカールームからジムエリアまでを、裸足で歩行されている方が、大勢見受けられます。

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・歩行は固くお断りしております。
また、バレエシューズ、スリッパ、サンダル等の薄手のお履物もご遠慮下さい。

ジムエリアを安全にご利用頂く為、トレーニングシューズを必ずお履き下さいますよう、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、ご遊泳下さいませよう、お願い致します。
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。

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。

9/13 ショー ステージ ジャズ
講師 ▶ 朝純真世 (あさずみ まよ)



大反響につき、今月もサンデーズスペシャルに再登場!!

《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。
レビュースタイルのダンスも習得し、心身共にリフレッシュしましょう。(初級)

【プロフィール】
幼少よりミュージカル等に出演、アメリカ、イギリス留学し、ミュージカル専門学校を首席で卒業。
東京ディズニーリゾート、地方テーマパーク、ミュージカルや、イベントにダンスキャプテン、ダンサー、振り付け、シンガーとして出演。
また、メインMC&ボーカル、ダンスキャプテンを兼任し、数多くのミュージカル・TV・CM・イベント・ショー等に出演。最近では、振付家として、プロダンサー、アクターを育成している。

9/6 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)

9/20 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)

9/27 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ズスペシャルで体験しましょう。(初級)

ラウンジファイガロ 冷し中華+ビールセット

いよいよ本格的な夏が到来。ラウンジファイガロでは、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)
- 会場 ラウンジ
- メニュー
- 冷し中華(棒棒鶏付)+生ビール大(約660ml) ¥2,040(税込¥2,203)
 - ▼ ¥1,840(税込¥1,987)
 - 冷し中華(棒棒鶏付)+生ビール小(約330ml) ¥1,760(税込¥1,900)
 - ▼ ¥1,560(税込¥1,684)
 - 冷し中華(棒棒鶏付)+ノンアルコール(約330ml) ¥1,860(税込¥2,008)
 - ▼ ¥1,660(税込¥1,792)
- ※お問い合わせは、ラウンジファイガロまでお気軽に。



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。

みんなで!家族で! 「期間延長」バーベキューフェア

ご好評につき、フェアを期間延長。さらに、10月以降ご予約の方に限り、平日限定で10%割引致します。
ファイガロが厳選した、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、夏から深まる秋へ移ろう季節を感じながら、バーベキューをお楽しみ下さい。

開催日時 2015年11月28日(土)まで
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/スベアリブ/特製スパイスチキン/エビ/ソーセージ/和牛
●お野菜 こんにん/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ください。
※お申し込み・お問い合わせは、ラウンジファイガロまでお気軽に。